

OLEG TCHERNE

**LAS 32
ROTACIONES
DEL HORNO
DE CRISOL**



Todos los derechos reservados.
Prohibida cualquier reproducción o exhibición. El
contenido de la presente obra es exclusivamente para el
estudio privado.

INBI Group Producciones

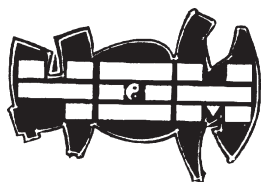
*Para mayor información sobre libros, videos,
seminarios y campamentos dirigirse a :*

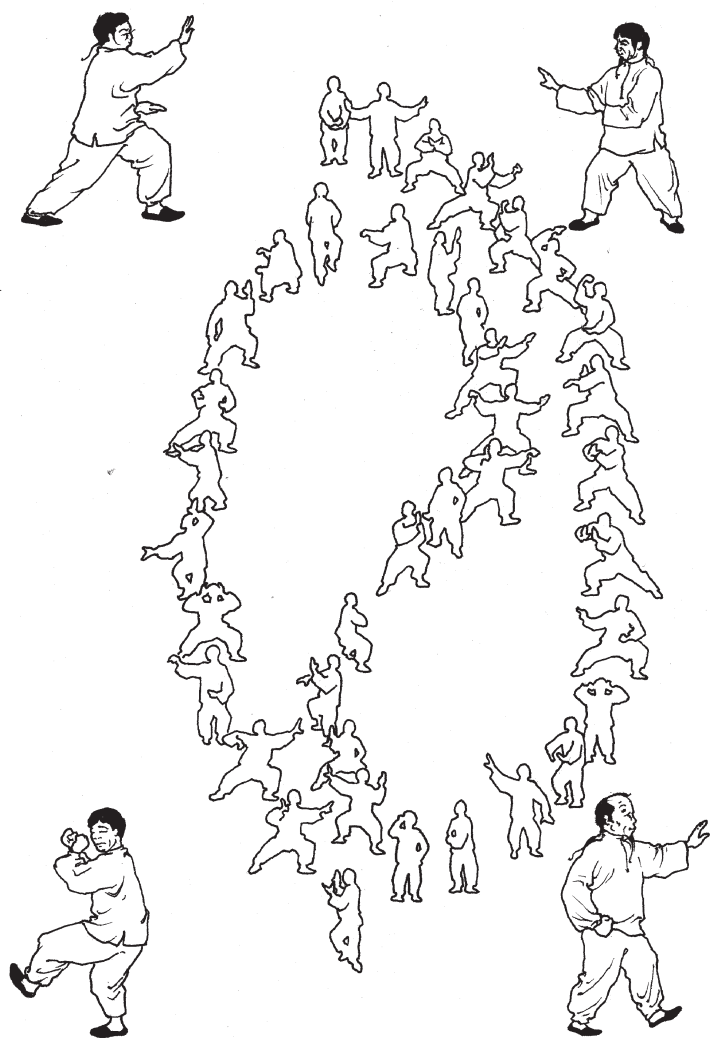
INBI-Sudameris (Argentina)
inbi_sudameris@ciudad.com.ar

INBI-HATHOR (Luxembourg)
inbi-hathor@cmdnet.lu

INBI (Russia)
inbi@inbiworld.com

INBI-Sirius (Australia)
inbisirius@primus.com.au





Nota del editor

La edición que presenta el centro INBI comprende ocho partes, en las cuales se analizan algunos aspectos de la alquimia Taoísta desde el punto de vista de diferentes sectores. El libro expone momentos que pueden despertar el interés de los que practican el arte interior y no está orientado a un amplio círculo de lectores, sino a aquellos que eligieron el camino del desarrollo sin renunciar a la sociedad, a los que ven este camino no sólo en las prácticas con retiro de la existencia condicionada por las leyes sociales. Aquel camino lo vamos a considerar monástico.

La relación con los hexagramas, en este caso, tiene carácter convencional, pues en el significado atribuido a los hexagramas no existe aquello con que se los pueda correlacionar. El hexagrama aquí se convierte en un elemento que propone la característica para el período de la expresión de tal o cual forma.

Cada parte, por lo tanto, es independiente, anunciando o planteando el tema a tratar. Si se requiere una visión global de los temas analizados, habría que unir, si es posible, las ocho partes. La aparente falta de una total claridad de ciertos momentos admite que es innecesario o imposible dilucidarlos o que se seguirán tratando en una de las partes siguientes. Las 32 rotaciones del horno de crisol son 64 puntos de vista o principios relacionados con la Alquimia Interior.

En la edición, probablemente, haya algunas imprecisiones en los nombres o en las definiciones, debido al gran volumen de trabajo realizado con este material. En español se edita por primera vez. Todos los derechos pertenecen al Centro INBI.

INTRODUCCION

La historia de la alquimia, la polémica sobre la historia de la alquimia, la adjudicación de la misma a tal o cual cultura, a tal o cual estrato, pueden ser extendidos infinitamente. La alquimia es el resultado del desarrollo evolutivo que se formó en su total volumen en las montañas de China del sur y luego se extendió por toda la orbe. Egipto puede ser considerado el lugar donde la alquimia comenzó a formarse como ciencia y adquirió la forma. Esta fue enriqueciéndose durante el proceso del cambio evolutivo y el desarrollo de las civilizaciones hasta convertirse en un sistema armonioso en la región de la Antigua China. La formación de la alquimia como ciencia fue paralela a la construcción de los nuevos sistemas de relaciones humanas y de participación en la vida. Con el desarrollo de las tecnologías, la humanidad fue perdiendo sus aptitudes basadas en la interacción interior con el mundo, las que al principio se manifestaban en las actividades de todo tipo. Esto condujo, por un lado, a la disminución de las capacidades interiores del hombre y por otro lado, creó un elemento de búsqueda para aquellos que intentan desarrollar un cuerpo, mente y espíritu más perfectos. Las posibilidades interiores del hombre sufrieron un fuerte golpe con el advenimiento de la ciencia relacionada con el desarrollo del pensamiento que, aún siendo la manifestación natural del desarrollo de la civilización de la Grecia Antigua, exigió una reestructuración de la esencia energética del hombre. Esto produjo un salto hacia el desarrollo tecnológico de la humanidad a cambio de las cualidades naturales. En consecuencia, comenzaron a crearse diferentes sociedades y sectas con la intención de contraponerse a esta vía de desarrollo. La alquimia, como una original y natural contrapropuesta a la ciencia racional, formó un sistema de conocimientos y prácticas en China. Es complicado tratar de analizar la alquimia desde otra posición, ya que tendría un aire de misticismo provocado por la falta de definición de aquellos lugares o aquel período cuando todo eso se estaba creando.

A lo largo de toda la historia de China siempre existió gente que prefirió pasar su vida en las montañas, conformarse con poco, dormir bajo un toldo, usar ropa vieja, trabajar en las laderas.

Estos individuos mantenían poco diálogo, raramente escribían, como mucho algunos versos, un par de prescripciones. Habiendo roto la relación con el tiempo, pero no con el cambio de temporadas, ellos cultivaban las bases espirituales, prefiriendo las nieblas de la montaña al polvo de las llanuras. Alejados e insignificantes, eran las

personas más respetadas en una de las sociedades más antiguas del mundo.

No existe explicación alguna de por qué los ermitaños siempre han sido objeto de admiración para los chinos. Simplemente estaban ahí, fuera de los muros de las ciudades, en las montañas. Los finitos hilos de humo enviaban eventualmente señales de su existencia. En las crónicas más antiguas los ermitaños siempre están presentes.

La historia china cuenta 5 mil años, comenzando por los tiempos del emperador Amarillo Huan-Di. Huan-Di había sido el primer líder conocido de la confederación de las tribus instaladas a lo largo del río Amarillo, que más tarde se pusieron el nombre de chinos. Los maestros de Huan-Di habían sido precisamente dos ermitaños inmortales que le transmitieron los conocimientos de cómo conquistar a los enemigos y como prolongar la vida. Este emperador gobernó durante 100 años, del 2.700 al 2.600 a.C. Aproximadamente en la misma época que se construyeron las primeras pirámides de Egipto.

Después de unirse Huan-Di a sus maestros inmortales, el gobierno de China pasó por varias manos, hasta que alrededor del 2.300 a.C. recayó en Yao. Dos milenios más tarde, Confucio alabará a Yao como al más sabio de todos, por haber preferido a un ermitaño en lugar de su familia para elegirlo su sucesor.

En su trabajo perteneciente al siglo tercero, Huan Fumi este caso lo describe así:

Yao le pidió a Hsiu Yu que encabezara el Estado. A lo que Hsiu Yu respondió: "Cuando brilla el sol o la luna, ¿qué sentido tiene encender la antorcha? Cuando llueve, ¿para qué humedecer lo sembrado? Ud., Señor, ya dirige el Estado. Si yo lo reemplazo, eso será solamente un nombre. El nombre es un huésped de la realidad y yo no tengo deseos de ser un huésped. Hasta en el bosque más tupido, el pájaro no usa más que unas pocas ramitas para su nido. Y en el río, el tapir toma el agua justa para llenar su estómago. Regrese, señor. No necesito el Estado. Cuando el cocinero no puede ordenar la cocina, el chamán no detiene el ritual para ocupar su lugar.»

En vez de aceptar la propuesta de Yao, Hsiu Yu lavó sus orejas para liberarse de la pátina que pudiera haber dejado esta conversación. Pero Yao, firme en su deseo de encontrar a un hombre digno, llegó a otro ermitaño llamado Shun. Shun aceptó la propuesta de Yao y al final, también buscó un heredero.

Shun quiso transferir el Estado a un ermitaño llamado Shuan-Chuan. Pero Shuan-Chuan se resistió: "Antes, cuando el emperador era Jao, la gente lo seguía sin mencionar su nombre y sin alabanzas. El país estaba en paz y la gente satisfecha. No se conocía el odio, tampoco el deseo. Ahora tú usas ropas de color e inquietas sus ojos. Mezclas cinco tonos e inquietas sus oídos. Tocas la música y adormeces

sus sentimientos. Eso solamente conduce al desorden, con lo que yo no quiero tener nada que ver. Tengo mi lugar en este mundo. En invierno uso cueros, en verano una túnica liviana. En primavera aro y siembro, tengo suficientes tareas. En otoño recojo la cosecha y no me falta comida. Me levanto con el sol. Con la puesta del sol me acuesto a descansar. Hago lo que quiero en este mundo y eso me satisface. ¿Qué voy a hacer con un Estado? Temo, que me estés tomando por otra persona". Luego Shan-Chuan desapareció en la montaña y nunca más lo vieron.

Retirándose a las montañas, los ermitaños perseguían objetivos diferentes. Algunos iban para alcanzar sus ideales, otros para mantener sus principios. Unos escogían el silencio para acallar sus deseos, otros para conservar sus vidas o para purificarse. A pesar de estas diferencias todos ellos tenían un fin común: seguir el Tao. Y el Tao los llevaba fuera de los límites de la ciudad. Aunque Confucio aceptaba que el Tao dejó de ser una fuerza dominante, se quedó en la ciudad, pues consideraba que su obligación de hombre ligado al Tao era convencer a los que tenían el poder de que el que gobierna de acuerdo con el Tao, se convierte en la estrella polar, alrededor de la cual el mundo se mueve en armonía. Sin embargo, no todos eran tan optimistas. Para unos, seguir el Tao significaba vivir en soledad, para otros el servicio público. La dialéctica de estas dos alternativas tuvo lugar a lo largo de toda la historia china.

Después de su expulsión Chu-Iuan se puso a recorrer las orillas de los ríos y cantar, débil y en estado miserable, hasta que un pescador le preguntó qué fue lo que lo llevó a eso. Y Chu-Iuan le contestó: "El mundo es sucio, solamente yo soy limpio. Todos están borrachos, yo soy el único sobrio. Por eso ellos me expulsaron.» A lo que el pescador le respondió: "Al sabio no lo inquietan los demás, él es capaz de cambiar con el tiempo. Si el mundo es sucio, métete en el fango. Si todos están borrachos, bebe el residuo." Chu-Iuan dijo haber escuchado que al lavarse la cabeza, había que sacudir el polvo del sombrero y al tomarse un baño había que sacudir la ropa. "¿Por qué tengo que permitir que otros dañen y estropeen algo muy limpio. Prefiero saltar a las aguas del Siang y terminar en las entrañas de los peces, antes de permitir a que algo blanco sea manchado con el lodo de los demás." El pescador esbozó una sonrisa y se retiró con su bote, canturreando: "Cuando el río está limpio, yo lavo mi sombrero, cuando el río está sucio, lavo mis pies." Nadie más oyó hablar del pescador.

Chu-Iuan había sido el primer gran poeta de China. También fue chamán y como tal, brindaba sus servicios en la corte. Por criticar los errores de los gobernantes fue injuriado por los enemigos y expulsado a la ciénagas al sur del Yang Tze, donde se encontró con el pescador que navegaba por el río Siang. Chu-Iuan no le hizo caso

al pescador y no quiso convertirse en ermitaño. Un día saltó al río Milo y se ahogó.

El quinto día del mes lunar, los chinos aun salen con sus botes-dragones para salvar a Chu-Iuan. La gente tira al río pelotitas de arroz envueltas en hojas de bambú para distraer a los peces y dragones acuáticos y ayudar a tiempo a Chu-Iuan. Pero, a pesar de todos estos esfuerzos, el poeta se ahoga año tras año y las aguas de China solo se vuelven más sucias.

Es interesante que el retiro a la soledad y el servicio público se consideraba en China algo inseparable y mutuamente complementario. Los ermitaños y los funcionarios públicos a menudo eran las mismas personas en diferentes períodos de sus vidas. Los funcionarios que no poseían la tranquilidad y la concentración espiritual en situaciones que no fuesen precisamente de fama y de éxito, no gozaban de respeto. Los chinos siempre vieron a los ermitaños como una de las más grandiosas manifestaciones sociales y más bien los alentaban, en vez de oponerse a su apego al Tao, a pesar de la aparente inutilidad de la tarea. Independientemente del hecho de llegar a abandonar el retiro, sea para comenzar el servicio o no, ellos ejercían una gran influencia sobre toda la cultura, como fuentes del pensamiento puro y vida pura que tarde o temprano llegaría a la ciudad.

Al mismo tiempo que el primer gran poeta chino se sepultaba a sí mismo entre peces después del destierro que le impuso la corte, el segundo gran poeta no pudo esperar que finalizara su servicio público y se alejó a la aldea. En uno de sus «Versos borrachos» Tao-Iuan-Min muestra aquel resplandor espiritual que a los seguidores del Tao los hacía libres y mantenía sus mentes, si no sus cuerpos, limpias del polvo de la ciudad.

*Construí mi choza junto al camino
Pero no escucho el carro, ni al caballo
¿Cómo es posible?*

*Nada alcanza a la mente alejada.
Yo me pierdo en las colinas del sur;
en el aire de las montañas y
en la puesta del sol.*

*Los pájaros vuelven a su casa en bandadas.
Aquí se halla la verdad de todo el Universo.
Se la puede comprender; no se la puede expresar:*

Cuando los chinos empezaron a expresar en palabras su comprensión del Universo, la palabra que emplearon fue Tao. Tao significa camino, derrotero y, en sentido más amplio, el camino de la vida. Pero al principio, Tao no se relacionaba con los pensadores y

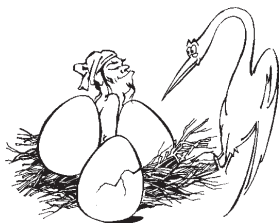
viajantes: tenía que ver con los chamanes tribales. A los chamanes les preocupaba la interrelación entre lo vivo y lo muerto, esta interrelación que se reflejaba mejor que nada en el crecer y el menguar de la Luna: el Yin y el Yang.

De acuerdo al análisis lingüístico y de texto de Tu E-Wei, la palabra Tao se refería, originalmente, a las fases de la Luna. Los primeros Taos eran los chamanes que se dirigían a la Luna y utilizaban la energía del vuelo de su alma en la búsqueda del secreto de la eterna renovación de la Luna y de su inmortalidad. Como suponían los primeros chamanes chinos y sus seguidores, los Taos, el Sol era algo permanente. Pero en el mundo de los cambios, todos los secretos los poseía la Luna. Buscar los secretos del Tao significaba buscar los secretos de la Luna. Y buscar los secretos de la Luna tenía que ver con vivir en el lugar donde la influencia de la Luna era más fuerte: fuera de las paredes construidas para esconderse de los cambios.

Un día, hace cinco mil años, el Emperador Amarillo se encontró con uno de los primeros Taos en las montañas noroccidentales de China. Su nombre era Kuan Chen-tze. Huan di le preguntó sobre el secreto de la inmortalidad. La respuesta fue anotada dos mil años después en Chuang-tze.

“Permítele a tu mente ser tranquila y pura. Si quieres vivir eternamente, no agotes tu cuerpo o su vitalidad. Nada deben ver tus ojos. Nada debe saber tu mente. Deja que tu espíritu se ocupe del cuerpo y será eterno. Concéntrate en lo interior; que no te importe lo externo. Los conocimientos sólo te harán daño.”

Tanto Kuan Chen, como otros maestros de los albores de la civilización china, le enseñaron a Huan-Di los secretos de la



cultivación del Tao. Durante su gobernación que alcanzó los 100 años, Huan-Di difundió la doctrina Tao por toda la China septentrional y al mismo tiempo puso los cimientos para la herencia cultural general. Los primeros días de abril los altos funcionarios estatales aun visitan la tumba de Huan-Dí para brindar su homenaje al hombre considerado fundador de la cultura china y el taoísmo.

Aunque, refiriéndose a una doctrina como el taoísmo, es por lo general muy difícil decir que tuviera un fundador, el nombre de Huan-dí se utiliza para subrayar la antigüedad de la religión y relacionar el desarrollo de la misma con uno de los más grandes héroes culturales. Se puede decir que el taoísmo había sido engendrado por el Emperador Amarillo y quedó en forma de embrión dos milenios más, hasta que Lao-zí se internó por un lapso de tiempo suficiente en las montañas Chung Nan, para que el niño naciera y fuese puesto en manos de Yin-Hsi. Ese niño había sido Dao De Zin: el primer manuscrito del Tao, no superado todavía en la explicación del Tao. De por sí esto suena gracioso. También es indudable que Lao-Zí sólo transmitía un conocimiento que anteriormente había recibido de otros. Este conocimiento es conservado hasta el día de hoy. Es obvio, que en tanto tiempo hayan ocurrido algunos cambios externos, pero los principios del Universo son los mismos. Así como quedaron hombres que dedicaron sus vidas a comprender estos principios.

En el Lankavatara Sutra, Buda dice: "La compasión se origina en la sabiduría. A lo largo de los últimos cinco mil años en China siempre hubo gente buscando la sabiduría, llámase Tao o Dharma, y a veces la descubrían en las montañas. Pero tarde o temprano, la sabiduría alumbra la compasión. Tarde o temprano el Tao llega a la ciudad».



A los budistas que llevaron el Tao a la ciudad les dieron el nombre de Bodhisatvas. A los taos los llamaron inmortales. Sin embargo, según ellos mismos confesaban, muy pocos iban tan lejos. Algunos lo lograban, aunque siempre fue muy difícil encontrarlos. Cuando juntos no dejaban el mundo para volar a la Isla de lo Bendecidos, entonces vivían en las montañas, en el desierto o en las ciénagas. Pero también se los podía ver en los templos y bodegones. Solían visitar la ciudad para buscar a alguien digno de recibir la enseñanza que ellos podían dar.

En Chan-En o Sian, el punto de encuentro para visitar a los inmortales es Pasien-Cun - el Templo de los Ocho Inmortales. Había sido construido en el siglo once junto al santuario Tao más antiguo y al lado de la expensa de vinos donde en el siglo ocho Lu Tung-Ping se encontró con el inmortal Han Chun-Li. Lu y Jan fueron los primeros del grupo de los ermitaños que para el siglo trece se hizo conocido bajo el nombre de Los Ocho Inmortales.

Varios siglos antes los poetas Li Pai y Tu-Fu habían sido incluidos en el grupo de los Ocho Inmortales del Vino. Por supuesto,

el taoísmo reconoce centenares, si no miles de inmortales, de la misma manera que el budismo reconoce centenares o miles de Bodhisatvas. No se conoce el motivo por el cual estos Ocho merecen un trato tan especial, ni quien ha sido el responsable de esta elección. Aparte de la cultivación taoísta, lo único que los unía era el lugar donde todos ellos cultivaban el Tao: las montañas Chunnan.

Aunque los miembros del Grupo de los Ocho cambiaban de vez en cuando, está claro que la elección de los Ocho corresponde a los ocho trigramas del Libro de los Cambios, o sea a la personificación de las ocho cualidades en la forma humana.

El primero de los ocho - Han Chun-Lí - a menudo es representado sosteniendo un abanico y con el vientre desnudo al viento. Nació en el siglo I d.C. y, según dice su nombre, en los tiempos de la dinastía Jan. Fue general y, como tal, enviado a luchar con los tibetanos que atacaron el valle del río Wei, al oeste de la Capital. Al ser derrotado, huyó con deshonra y apareció cerca de las montañas Chunnan, donde conoció a varios maestros del Tao que le transmitieron los secretos de la inmortalidad. Después de ochocientos años le entregó estos secretos a Lu Tung-Ping, incluyendo las instrucciones sobre la serie de los ocho ejercicios que se practican hasta el día de hoy para lograr una correcta circulación de la Ji.

El último de los ocho inmortales - Tsao-Kuo-Chu - suele tener en sus manos un par de emblemas del emperador. Era el hermano menor de la emperatriz Tsao de la dinastía Sun, cuyo esposo le dio dos emblemas para convencerlo de la hospitalidad y el respeto universal. Una vez Han Chun-Lí y Lu Tung-Ping encontraron a Tsao meditando en las montañas Chunnan. Cuando le preguntaron qué era lo que hacía, él les respondió que cultivaba el Tao. Le preguntaron dónde se encontraba el Tao y Tsao indicó al Cielo. Y cuando la pregunta fue dónde estaba el Cielo, él señaló a su corazón. Los dos inmortales se rieron felicitándolo por su interpretación del camino y le pidieron que se uniera a ellos.

El mayor miembro del grupo, Chan Cuo-Lao, el viejo Chan Cuo, es el que lleva una trompeta de bambú, llamada iu-ku o "pez-Tambor" y monta un burro blanco, por lo general de atrás para adelante. Este burro puede llegar a hacer dos mil millas en un día. También puede ser doblado como una hoja de papel y luego revivido al ser salpicado con agua. Aunque todos los biógrafos insisten en que Chan nació en el siglo ocho, dicen de él que en los comienzos de la creación había sido un murciélago blanco y por eso se consideraba el mayor del grupo.

El miembro más joven de los Ocho era Han Sian-Tze, sobrino del científico y poeta del siglo nueve, Han-Yu. Suele ser representado tocando la flauta. Su tío lo criticaba por no prepararse para el servicio

público. En respuesta Sian-Tze escribió una poesía que pintaba las bondades de su vida en soledad en las montañas de Chunnan. Pero no pudo convencer a su tío de que prefería seguir el Tao y no al emperador, hasta que un día con su fuerza hizo que en medio del invierno florecieran las peonías.

Lu Tung-Ping fue quizás el más popular de los Ocho Inmortales. Era el protector de las siete artes y oficios, incluyendo la literatura. Como símbolo de la hombría, habitualmente lo pintan con la espada cruzada en la espalda y con un gran abanico en las manos. La espada lo hace invisible y le permite vencer las dificultades. El abanico simboliza el poder y la condición de maestro. En un encuentro con Han Chun-Li en la expensa de vinos, Lu se quedó dormido y se vió a sí mismo avanzando por una vida llena de éxitos y caídas, alegrías y adversidades. Cuando se despertó, le preguntó a Han cómo se supera la fugacidad de la vida. Han lo inició en la cultivación del Tao y Lu volvió a la vida de ermitaño, convirtiéndose, al fin y al cabo, en inmortal. Lu dejó varios tratados. El más famoso es "El secreto de la flor dorada." También escribía versos para ayudar a otros a encontrar la claridad:



Tengo el aire de los pinos para vender.

¿Saben qué es?

*Tres toneladas de oro
te convierten en nada más
que un zapallo relleno.*

La única mujer del grupo era Ho Sien-Ku. Ella sostiene la hoja de lotus o, a veces, el hongo mágico. Nació en la región de Kanton y era la única sureña del grupo. Rechazó el matrimonio y peregrinaba en soledad por las montañas recogiendo frutos y plantas salvajes para mantener a su madre. Con el tiempo dejó de acercarse al humo y al polvo de la civilización y aprendió a sobrevivir alimentándose solamente con su propia saliva.. Eso la hizo muy liviana, tan liviana que pudo volar sobre las montañas como un pájaro. Una vez se encontró con Lu Tung-Ping y recibió de él el durazno de la inmortalidad.

Lian Tsai-Jo era el más bello del grupo y a veces lo representan como una mujer. Su biografía comienza en los tiempos de la dinastía Sun. Se supone que nació en el siglo noveno o décimo. El viaja por todas partes, vende flores, canta canciones que hablan de la

inmortalidad con el acompañamiento de dos largas matracas de madera, tiene puesto un solo zapato y su ropa nunca se corresponde con la temporada.

Y por último, el más feo de los Ocho inmortales: Li Tie-kuai, Muleta de Hierro Lí. Viviendo en las montañas, aprendió a salir por varios días de su cuerpo.

Después de uno de estos viajes, descubrió que su cuerpo había sido quemado por su alumno que lo creyó muerto. Por suerte, encontró el cuerpo de un indigente rengu recién fallecido y pudo usarlo como propio. Desde entonces golpea por todos lados con su muleta de hierro.

Es obvio que esta selección de inmortales garantiza diferentes formas de la relación yin-yang: primero y último, viejo y joven, femenino-masculino, hermoso y feo.

Los budistas y lo taos van por el mismo camino. Sólo tienen sueños diferentes. Sus textos sagrados hablan de lo mismo, a pesar de que los taos hacen hincapié en la vida y los budistas, en la naturaleza. Pero aquellos cuya práctica es verdadera, cultivan tanto esto como aquello. Practicar el Tao se asemeja a permanecer dentro de la matriz de la madre. Cuando estamos adentro, no podemos ni ver, ni oír. Todo lo que conocemos, son nuestras sensaciones. Cuando podemos ver y oír, ya hemos nacido.

La práctica del Tao es igual. Una vez conocido el Tao, finaliza la cultivación. Pero antes habrá que pasar un largo tiempo practicando. Cuando cultivamos, no significa que trabajamos con el cuerpo físico. Lao-zi no mencionaba este cuerpo. El verdadero se encuentra adentro, igual que el embrión se encuentra dentro de su madre. Nuestra madre es nuestro cuerpo físico. El verdadero cuerpo no aparece mientras no dejamos la matriz materna.



En las montañas Lishan, en el pueblito Laomutien hay un templo taoísta, edificado en honor a Nu-Va o Lao-Mu, Madre de la Humanidad. Nu-Va fue la esposa de Fu-Hsi, el hombre a quien se le atribuye el descubrimiento de los ocho trigramas que formaron la base del Yi Jing. Antes de casarse muchos miles de años atrás, Nu-Va vivía en soledad en la montaña Lishan. Dice la leyenda que para divertirse mezcló el agua con el barro y creó la raza humana. Más tarde, salvó el mundo de la destrucción. Cuando el

combate entre dos dioses dejó al Cielo seriamente dañado, ella montó en la montaña Lishan una caldera en la que fundió rocas de colores para reparar las grietas. Lo que había quedado se convirtió en una

fuelle de energía termal en la montaña. El sexto día del sexto mes la gente todavía visita su templo para expresarle su agradecimiento.

El abad del templo, Chien Shi-Chic, es uno de los que comprenden el Tao muy claramente.

“Nu-Va representa el vacío infinito. Todos nosotros somos sus hijos, todo salió del vientre de su vacío. Solo gracias a ella tenemos el Cielo y la Tierra, el Sol y la Luna y todas las cosas. Eso es como yo lo entiendo y difiere de la idea que tienen otros monjes. Mi comprensión no proviene de los libros. Lao-Mu y Nu-Va son sólo nombres para el vacío en el cual se generaron el tiempo, el espacio y todos los seres. Y todo vuelve al vacío. Así lo entiendo yo.”

Actualmente muchos se interesan por la meditación y el yoga y hay una infinidad de libros sobre estos temas. Pero lo que los libros enseñan no es el Tao auténtico. En el yoga y la meditación tu atraviesas etapas. El Tao no tiene etapas. Muchos se entusiasman con libros, nombres, energías. Habiendo practicado un poco piensan que comprendieron el Tao. Sin embargo, no lo hicieron. El Tao no tiene nombre. Seguirlo significa volver al vacío. La gente pierde el Tao cuando trata de encontrarlo. Ellos confunden la existencia con la no existencia.

Todo lo que podemos hacer es cultivar el De que es la bondad, la fuerza espiritual. De abarca nuestro espíritu, nuestra mente, nuestros pensamientos. El verdadero De conduce al verdadero Tao. Pero lo que desarrolla la mayoría de la gente no es el verdadero De.

Ellos desarrollan las fuerzas y los pensamientos y creen que llegaron a la comprensión del Tao. Para desarrollar el De, hay que liberarse de todas las fuerzas y pensamientos, ser como un chico, oír sin escuchar, mirar sin ver, saber sin intentar conocer.

El Tao es el vacío. No puede ser explicado. La gente viene al Templo para venerar a Nu-Va que representa al vacío. Esto no es un reemplazo. Es una parte de la cultivación. Claro, cuando tu vas para



pedir algo, entonces es un reemplazo. Pero si vas a venerar a Nu-Va para recordar la práctica del De y del Tao del vacío, en este caso no es un reemplazo. Primero es necesario cultivar el De. Entonces el Tao viene naturalmente.

DIFICULTAD INICIAL

Chun



La causa de la interacción siempre está presente, por lo tanto, siempre se puede hablar sobre la constancia de la acción en relación a uno mismo. Pero, al toparse con algún motivo, es importante tener su propia condición para la posible acción, o sea, un estado preparado. Si las acciones mismas no están preparadas, entonces con cualquier cosa que se encuentre el hombre, siempre va a experimentar dificultades de todo tipo. La vorágine de las acciones a la que indica el trigrama superior puede generar las consecuencias más impredecibles, que como un rayo caerán sobre el hombre. Es decir, el medio externo despierta una actitud interna hacia sí mismo. En tal situación es peligroso apoyarse en sus propias fuerzas, puesto que la poca claridad no sólo de la situación externa, sino también de la interna, puede conducir al estallido. Tal orden de las cosas requiere enormes esfuerzos dirigidos a la contención y a la posibilidad de poder ver la dificultad inicial, para no ocuparse de las consecuencias en lugar de las causas. Por más favorables que fueran las condiciones existentes o creadas, si no hay una preparación interior, no se puede hablar de la posibilidad de desarrollo en esta situación. En tal situación sería bueno no caer en acciones descontroladas y observarla desde otro lado, con otros ojos. O sea, apoyarse en aquellos que la comprenden. O si no, contemplar la acción de otra gente tampoco preparada, para ver sus errores provenientes, naturalmente, de la falta de preparación. Por lo general, la posición del hombre en una situación CHUN en su manifestación interior es convergente. Y si hay posibilidad de resistir, esperar el tiempo necesario, entonces la manifestación exterior se ordenará armoniosamente en acciones consecutivas, a pesar de la aparente falta de definición. Sin embargo, no hay que olvidar que las dificultades de esta posición consisten precisamente en sacar al hombre de la posibilidad de mantenerse independiente, por lo insuficiente de su fuerza, lo que dificulta la concentración. Como el tejido de los sucesos los genera uno tras otro, será muy complicado salir del círculo interior, tomando en cuenta que la posición exterior aquí también resulta oculta en un torbellino de agua y requiere acciones preparadas desde afuera. Así que cuando uno se encuentra con semejantes

conocimientos o condiciones sin una adecuada preparación, debería cuidarse de las acciones que se sustentan en la situación dada. Lanzar algo nuevo, no elaborado y no pensado hacia el círculo de sus acciones, significa chocar con el mundo que te rodea. Y por más esfuerzos que uno emplee, si en la base hay una causa no elaborada (precisamente ésta es la posición que indicamos), el resultado de las acciones no se podrá medir con los esfuerzos aplicados. Hay que tratar de definir sus posibilidades antes de abordar una acción. No hay una salida prevista para esta situación, ya que aquí se requieren solamente esfuerzos y el apoyo está sólo en la posición propia. Lo único a lo que se puede apelar, es a que la vorágine de circunstancias externas lo arrime a otra orilla o a otro lugar.

En el planteo de esta situación nosotros señalamos lo caótico de las situaciones con las que se encuentra el adepto. Esto crea la dificultad inicial. Justamente lo caótico en la situación dada tiene importancia como resultado de acciones consecutivas. O sea, cuando el adepto se encuentra con una situación donde comienza a concientizar sus acciones o simplemente a actuar apoyándose en la fe o en algo que no puede definir, se topa con la dificultad inicial, la que a pesar de estar preparada por el Cielo Anterior, no es para él un producto consecuente. Aunque sus acciones fueran parte de algún sistema, hasta que no se sientan como alumbramiento propio, esto es una participación caótica en el proceso, a pesar de que este proceso pudiera estar ordenado. En tal situación es mejor no destacar técnicas y condiciones correctas o incorrectas, ya que será la consecuencia de las dificultades iniciales y no dará respuesta alguna a la pregunta planteada. Hasta que el adepto no recoja su propia cosecha, no hay nada para almacenar y menos para sembrar de nuevo. Por eso, las dificultades del período inicial deberán ser referidas al proceso constructivo y no al destructivo. Es complicado hacerlo y se requiere la firmeza necesaria.

En el proceso alquímico, esta situación se considera como elemento de una preparación multifacética que puede llevar a una ruptura interior. Es decir, aquí adquieren importancia no tanto las técnicas, como la actitud del adepto hacia las técnicas. Las técnicas son como el agua, varían, se asoman, se van adentro, etc. Seguir las es imposible si uno no aprende a estar en ellas. Justamente, aprender cómo estar en ellas, admite la utilización de todo tipo de condiciones para el desarrollo. Pero no para obtener resultados, para eso no existen todavía premisas exteriores, ni interiores. Es para aprender a aprender, al mismo tiempo asimilando y conociendo las diferentes facetas de las posteriores etapas de desarrollo.

PRIMERA DIFICULTAD

La primera dificultad con la que se encuentra el adepto consiste en entender el concepto de lo exterior y de lo interior, por cuanto es un concepto condicional y no se sostiene sobre una base para los que se ocupan de las transformaciones interiores, donde lo exterior es un nivel de energía y lo interior es otro nivel de energía. O lo exterior es la condición de la acción afuera, o sea desenrollamiento, y lo interior es la condición de la acción adentro, o sea, el enroscamiento. Esta separación se produce debido a la falta de concordancia entre las energías durante el proceso de la actividad vital. El hombre es la expresión de fenómenos naturales, lo que ya de por sí supone no sólo una condición para la generación energética, expresada en sus acciones, sino también el hecho de corresponder él mismo con la estructura energética que forma. El cuerpo humano es creado por la energía y esto ya es suficiente para condicionar el factor externo y el interno como uno dentro del otro. Por su relación con el mundo que lo rodea también se determina la energía del hombre, su energía individual (Yuan-qi), la que le corresponde directamente al hombre. Según la fuerza de esta energía se define la personalidad del hombre. Cuando esta energía no se conserva y no se desarrolla, la persona depende de su (qi) verdadera, o sea de aquella (qi) que se genera bajo la influencia del Cielo y de la Tierra y es la condición para su aparición y existencia. Si el adepto aprende a dominar su energía adjudicándole el mismo significado cualitativo que a cualquiera de sus órganos, entonces se produce la (qí) dirigida o la correspondiente (chen qí), que le da a la energía original el sentido esencial (de esencia) (jīng qí). Es aquella energía que se necesita para la estructura interior.

El hecho de que se debe separar las energías y no darles un sentido único, se relaciona no tanto con la calidad de la energía, cuanto con la existencia de formas energéticas ya creadas en el cuerpo. Cada órgano del cuerpo está generado por la energía y es la expresión de un proceso nuevo. Aunque este proceso se pierda en el espacio (se trata del gasto de su energía), se emplea para el mismo un esfuerzo determinado. Pero ésta es una dificultad de otro orden. Y hasta que no te topes con el concepto del origen de la energía y con el concepto de su movimiento, resulta difícil adoptar el punto de vista de que existe una cierta energía y que ella puede crear algo. Eso, precisamente, es la dificultad inicial. Por más que hablemos sobre la energía de los órganos o de los canales, hasta que la mente no tome una participación directa en el proceso del análisis de esta cuestión, es imposible avanzar. La capacidad del organismo humano ya de por sí es suficientemente grande, sin esfuerzos adicionales. Dénle solamente la posibilidad de cumplir normalmente sus funciones. Precisamente esta potencia fisiológica (la capacidad del cuerpo) es lo

que dificulta asimilar el concepto de energía. Pero aquí, la verdad depende de la energía inicial que o se subordina totalmente a lo que nosotros llamamos potencia fisiológica, o intenta encontrar su lugar en este torbellino de las cosas, creando la actitud de la duda como material necesario para tratar de contraponer algo al proceso que existe pero no es controlado por el hombre. Sin embargo, contraponer la duda al conocimiento es lo mismo que contraponer la energía a la sangre. La duda se origina y se va, la energía aparece y desaparece, pero el conocimiento y la sangre están. ¿Que ocurre? Que la sangre y la energía son inseparables. Los conocimientos y las dudas son condicionados. El apoyo, de todos modos, está en lo que tiene una masa y una gran densidad. El hombre tiene familia, trabajo, eso se entiende. Pero la energía que crea la cualidad de la familia y del trabajo no es comprensible, tampoco importante. En tal situación es inevitable una existencia fragmentaria, por cuanto no se percibe la conexión interna que coordine las acciones en una cierta secuencia. Y aunque haya algunas sensaciones, son ingobernables. Es por eso que el hombre vive los acontecimientos que puede destacar, pero que no puede concebir o sentir. De aquí proviene el dicho: "la vida es una lucha". Si el hombre no puede generar acciones consecutivas, reemplaza una cosa por otra. Y esa permutación año tras año es generada por las mismas energías no trabajadas que obligan a efectuar las mismas acciones, según el principio "agarra lo que puedes, camina de acá para allá". Todo eso se crea o se encuentra en el área de acciones condicionadas. Precisamente, a la condicionalidad uno puede intentar aferrarse, porque esto tiene que ver con el resultado de la actividad síquica. O sea, no quieres ver los procesos energéticos en la fisiología, quédate con el cariz psicológico como un principio determinado que a su vez también es condicionado.

Las emociones forman el cuadro externo del ser humano, es decir, lo llenan y tienen una causa o raíz. Ellas tienen movimiento, un cierto esfuerzo que provoca alegría, ira, pena, ensueño, abatimiento, miedo, susto ante una acción expresa. Si no prestamos atención a aquello que actúa diariamente, ¿cómo podremos orientarnos en el (qi, jing y shen)? Y hablando de la dificultad inicial vinculada con la energía, hay que relacionarla con el área de nuestra mente, la que no es que no quiera entender la energía, sino que no puede y se ve obligada a conformarse con las formas exteriores que reemplazan el concepto de energía o juegan con estos conceptos. Sería bueno si pudiera simplemente conformarse con las mismas y, más aun, encontrar en ellas el apoyo para satisfacerse o explicar su estado. Es ahí que se dice: "Si el cerebro está volcado hacia afuera, la esperanza está en los pies." Esto atañe no sólo a los inexpertos, sino también a los que juegan a las causas que no entienden. Ese es el ambiente que nos forma y el que nosotros alimentamos. Se supone que hay dificultad

para comprender este ambiente, pero se la puede sacar de encima. A nadie le importa el ambiente donde vive. Y algunas ideas pronunciadas o los deseos manifestados de emprender algo son nada más que basura energética, relación sin forma.

Hasta que el hombre no llegue a comprender que se debe buscar y corregir dentro de sí mismo, nunca le podrá corregir nada a nadie. Además, hay que corregir aquello que se corrige. Si el eje está torcido, se puede intentar enderezarlo. Y si el eje no existe, no hay nada para enderezar. Primero determinamos la herramienta, luego creamos el material. Para la energía, la herramienta es la mente y el cuerpo. Deberemos tratar de entenderlos antes de atascarnos en las dificultades de la energía. Pero, he aquí, qué es lo que debe entenderse bajo cuerpo y mente? No importa lo que se pueda entender, con la condición de que el cuerpo represente los principios. Y la mente, el movimiento de estos principios. Entonces, se llega al procedimiento necesario de la formación del eje. El eje que puede convertirse en la base del proceso energético guiado en el organismo. Esto no es un procedimiento de cierta materialización de la energía, es simplemente la posibilidad de comprender aquello que está al lado, que se percibe y se acepta. Justamente, se acepta, pero no se comprende.

En cuanto a, con qué se empieza para llegar a dominar la (qi), habrá que partir de lo siguiente: para acercarse a los procesos alquímicos se necesita delinear su verdadera (qí)

(Chen qí), a la que forman las energías del Cielo Anterior, las energías del grano y del agua, la respiración del Cielo y la Tierra. Se deberá comenzar por la respiración, como el proceso más natural y necesario.

SEGUNDA DIFICULTAD

La segunda dificultad se vincula con el concepto de la respiración. Empezando a practicar la alquimia interior, el adepto se topa con técnicas que le exigen estabilizar la respiración o adecuarla a tales o cuales principios. La dificultad fundamental consiste en el hecho de que al encarar las prácticas el adepto tiene la respiración perdida. O sea, no es la respiración que corresponde al principal movimiento de la energía en el organismo, sino aquella que se forma durante el proceso de la actividad vital. Por lo general, es entrecortada, superficial y no satisface al organismo con la energía necesaria, ni siquiera garantiza las normales transformaciones fisiológicas en el cuerpo. Resulta interesante, que muchos principiantes ya viven en condiciones de una respiración parcial, es decir, saben estar sin una respiración completa, reemplazando la falta con la energía que

empíricamente sustituyó el proceso que, si Uds. quieren, podemos llamarlo vitalmente dependiente de la respiración. ¿Qué significa esto?

Es que la diferencia entre la respiración y la energía es puramente convencional. Más correcto sería decir que la respiración es la alimentación con energía y de ninguna manera debe considerarse una condición indispensable para llegar a dominar el arte interior. Si el adepto sabe respirar correctamente o no, es cuestión de tiempo y concentración. La respiración está subordinada a la estructura energética y no al revés. Uno se puede concentrar en este u otro tipo de respiración, pero si el cuerpo no está preparado, se puede hablar de desarrollar la concentración como una función más importante que el logro de ciertos resultados significativos con técnicas respiratorias. Y si se lograra algún resultado, sería nada más que el reemplazo de un tipo de energía por otro. Cualquier esfuerzo relativo a la respiración exige gastos energéticos adicionales. Y en vez de desarrollar la energía, nosotros la gastamos en técnicas respiratorias. Por más que queramos, no podemos, por ejemplo, llevar la respiración a la parte inferior del abdomen. Es imposible anatómicamente. Aquello que se entiende como respiración abdominal nada tiene que ver con la respiración pulmonar (fei-qí). La respiración que utiliza la gente que hace prácticas interiores no tiene relación alguna con el concepto de respiración como técnica o respiración como existencia.

La respiración como técnica es la utilización de la energía en los vasos preparados del cuerpo humano, o sea, en lugares fijos. La respiración como existencia es una constante circulación de la energía sin depender de la inhalación y la exhalación. La dificultad para dominar la respiración verdadera proviene de la falta de preparación del cuerpo y los diafragmas y de una concentración insuficiente. Comenzando a practicar las técnicas, hay que tomar por base el estado real del cuerpo. O sea, en lo que se refiere a la respiración se elabora la inacción, y en lo referente a la preparación para las técnicas respiratorias: la acción.

¿Se puede emplear el esfuerzo con respecto a la respiración? Seguro que sí. ¿Pero donde está el límite del control, cuando uno debe detenerse a tiempo? Todo depende de las condiciones del aprendizaje y de las técnicas que empleamos. Sin embargo, cualquier esfuerzo de voluntad empleado en técnicas respiratorias en condiciones de un medio ambiente inapropiado para el verdadero suministro de energía conduce a que el organismo se llene de metales pesados. Resulta más complicado sacarlos del cuerpo que aprender los ejercicios respiratorios.

En las condiciones de la ciudad el dominio de las técnicas respiratorias, desde el punto de vista del esfuerzo de la entrada de (fei-qí) al cuerpo, puede dar solamente un resultado temporario o

superficial. Pero al tratarse de la profundidad del arte, esto crea grandes obstrucciones en la estructura energética humana. Si Usted no sigue el camino monástico de desarrollo, es como si estuviera limpiando las entrañas de su cuerpo con una lija gruesa, eliminando unas obstrucciones, pero creando otras. Esto también concierne al tiempo de la práctica: por la mañana o por la noche. Para cualquier técnica respiratoria el mejor tiempo para la práctica es la mañana, aproximadamente de cinco a siete. Pero antes de empezar con las técnicas respiratorias hay que aprender a escuchar la respiración. Para que ella no sea el resultado del conocimiento del ejercicio, sino el resultado de las sensaciones durante el mismo. Llevar la energía mediante la respiración hasta el lugar necesario no es una tarea simple. Menos aún, la tarea de alejarse del concepto de la inhalación y la exhalación como algo separado. Es más fácil partir de lo contrario, prestando atención a lo que pierdes. La inhalación, la exhalación, el grito, el soplo, el ah, el quejido, son elementos de la respiración. Y si durante la inhalación es difícil perder la esencia vital en forma de exhalación dirigida, entonces en las acciones exhalantes la pérdida ocurre por lo complicado que es seguir la respiración. El saber seguir la respiración se relaciona, ante todo, con mantener la unión de la inhalación con la exhalación, o de la exhalación con el lugar donde se originó. La exhalación, igual que la inhalación debe ser absorbida. Más, si la exhalación es una sustancia yang, o sea, se utiliza como ayuda para cultivar el yang, la energía.

La absorción de la exhalación comienza con la saliva y termina con Niwan-Gong. Pero eso será ya una etapa posterior. Primero partimos de la estructura de los órganos respiratorios, para no mistificar en vano los procesos de la respiración. Saber que existe, por ejemplo, la respiración abdominal, no significa que sepamos utilizarla. Que hablar entonces de la respiración con los riñones o el hígado, lo que sí es posible solamente cuando en esos órganos hay suficiente energía (jing). Algo más sobre la respiración: si se debe utilizar la contención en la misma. La contención de la respiración sirve para activar la energía y solamente en técnicas dirigidas, cuando se necesita abrir concretamente algún vaso. En lo que se refiere a saber no respirar, eso no está relacionado con la contención de la respiración.

La respiración es una acción dirigida o natural. Natural significa: respiramos como podemos. Dirigida significa influir sobre los vasos del cuerpo. Cuando dirigimos la respiración, ejercemos influencia sobre estos u otros vasos, lo que conduce al cambio de la energía del vaso. Por cuanto la formación de cada vaso lleva un cierto tiempo, la influencia sobre el mismo deberá corresponder al ciclo al cual el órgano se subordina. Si no se tiene noción de lo que es el ciclo y el ritmo en la práctica interior, es peligroso dirigir la respiración y,

respectivamente, la energía hacia cualquier parte del cuerpo. En este caso habrá que limitarse al abdomen.

Otra cosa con la que se topa el adepto en lo que se refiere a la respiración, es la constancia. Si no se puede tener constancia, es mejor no practicar técnicas respiratorias. Las mismas crean fuertes cargas sobre el corazón y si no se las encara de manera flexible y regular, se produce la pérdida de la energía yang del corazón. Y por más que nos esforcemos en estas técnicas, todo depende de la relación del cuerpo al cual se dirige la respiración.

TERCERA DIFICULTAD

La tercera dificultad se relaciona con la relajación. Saber relajarse es un proceso bastante complicado y que hay que aprender. Si el practicante no domina su energía y no la percibe, no se puede decir que sabe relajarse. Además, la mayor dificultad no surge en saber relajarse, sino en la noción de ello. Muchos creen que la relajación es lo contrario a la tensión. En realidad, lo correcto sería caracterizar la relajación con otro grado de tensión, el interno. La relajación pertenece a las funciones de la acción de las energías horizontales. Las mismas pueden ser activadas directamente por el adepto o se les da la posibilidad de influir sobre el ejercicio de la relajación, ya que esto ocurre cuando la persona duerme o simplemente se encuentra acostada. Las energías horizontales son extensibles y en el plano de relajación basta con liberarlas para que cumplan con su tarea. Se las libera aflojando la tensión de las energías verticales. Si simplemente estrujamos el brazo o la pierna como a menudo entendemos la relajación, eso sería otro tipo de actividad física, pero de ninguna manera puede considerarse relajación. La relajación proviene solo de la concentración.

En el plano de todo el cuerpo la relajación total se puede lograr habiendo aprendido primero a relajar el abdomen. Si no sabes relajar el abdomen, puedes alcanzar solo una relajación superficial, sin tocar los tendones y los huesos. La base de la relajación consiste llevar a la conciencia de los tendones y huesos la energía necesaria para ello. La misma se cultiva en el abdomen. Además, el saber relajar automáticamente el abdomen introduce la cualidad de relajación en todo el cuerpo.

Por más que quisiéramos relajar nuestro cuerpo, si el abdomen está tenso, no resultará. Y sin saber relajarse, hablar de energía y respiración es perder el tiempo inútilmente. Si no podemos conducir la energía hacia adentro del cuerpo, llevándola hasta cada una de las células, resulta imposible lograr un serio avance en la alquimia. Y este proceso también depende de las posibilidades del cuerpo y de la mente. Se necesitan condiciones para dominar los pasillos interiores.

Solo habiendo conseguido un cierto control sobre el cuerpo y la psiquis, se puede mover la mente en el cauce necesario y lograr cambios en el cuerpo.

DIEZ PRINCIPIOS DE LA RELAJACION

1. Mantener la forma. El estado de relajamiento es la forma contenida de manera estable en su mínima tensión. Durante la relajación, la energía no se escurre del cuerpo, descansa en él.

2. Llenado. El relajamiento no supone el vaciamiento del cuerpo, sino su llenado. Precisamente, en estado relajado la energía puede impregnar a lo máximo los vasos y los órganos del cuerpo. El mejor estado de la respiración para llenarse es perder el concepto de inhalación y exhalación. Así, la energía circula en grado máximo por dentro y se transforma en una sustancia de mayor calidad.

3. Control. Bajo control se entiende el desarrollo de las funciones de concientización provocada por las sensaciones. Aquí se trata de sensaciones que no sólo se manifiestan durante el proceso de relajación, sino que juegan el papel de fijar la energía en los lugares debidos.

4. Redondez. La energía se mueve por el cuerpo en forma de espiral. Con una relajación correcta el cuerpo adquiere un estado de redondez. Justamente a esta forma y sensaciones hay que aspirar durante el relajamiento.

5. Movimiento. La relajación motiva al movimiento a la energía que se bloquea durante el trabajo del cuerpo. La liberación de estas energías crea un movimiento interno necesario que participa en la activación de las zonas que trabajan solamente en aquel momento cuando las energías principales en el cuerpo descansan.

6. Unificación. El cuerpo relajado es un sistema único. No es posible relajar una parte del cuerpo sin otra. Siempre en la relajación existe un apoyo. La unificación de las parte del cuerpo ayuda a liberar la energía o relajarse en un punto o sector tomado por separado. Solamente un cuerpo unido, relacionado, puede relajarse totalmente.

7. Tranquilidad. Bajo tranquilidad se entiende la entrada en el estado de relajación. Liberarse de las reacciones externas e internas es una acción que precede a la relajación. Para que la energía tenga su máxima manifestación en la etapa de relajación, ésta deberá ser armonizada. El estado de tranquilidad supone esta armonización desde el punto de vista de la inacción.

8. Planos. En el estado de relajación primero se prepara y luego se desarrolla la cualidad del espacio tridimensional.

Todos saben que viven en un espacio tridimensional, pero percibirlo no puede cualquiera. En el estado de relajación la percepción de los planos es bastante definida. Pero aparece cuando

durante el mismo actúa la energía (jing). Esto depende de la presencia de la (jing) desde el momento de nacimiento o del desarrollo de esta energía. Con los planos vertical y horizontal también están relacionadas diferentes cualidades de relajación. Cuando durante la relajación el cuerpo se encuentra en posición horizontal la energía lo llena, en posición vertical, lo vacía.

9. Tragar. Tragar es un proceso energético complicado. Se puede hablar del mismo tratándose de aquellas personas que hace mucho tiempo se dedican a prácticas interiores. Pero como está relacionado con el proceso de relajación, mencionaremos también este principio.

Después de un largo período de cultivación del elixir, la energía en el cuerpo del hombre y alrededor de él puede (elaborar a la energía que se vuelve a originar), para que no se pierda. Este proceso se llama tragar. Tragar, por la acción externa, pertenece al significado del trigramma

Dui “Lago”. Por la acción interna: al significado del trigramma Zhen “Trueno”. El Lago es toda la energía originada o existente. Y el trueno es la reacción ante la energía naciente que se manda a los vasos del cuerpo humano. La misma manifestación tiene el proceso conocido como hipo. A la misma cualidad pertenece el saber captar con el abdomen el esperma (en los hombres) y la sangre (en las mujeres).

10. Esfuerzo. El esfuerzo en el sentido de relajación es la continuación de la acción de tragar. Naturalmente, esto atañe a la gente con experiencia y cierto nivel en prácticas. Después de tragada la energía se requiere un esfuerzo para mandarla al vaso. El esfuerzo se emplea tanto para orientarla hacia el vaso, como para lograr una mayor relajación a fin de que ella pueda pasar y llegar al destino.

CUARTA DIFICULTAD

La cuarta dificultad está relacionada con la posición. En el sentido directo y general. Es decir, la pregunta es: ¿qué técnicas debemos emplear para que sean las más productivas? Cual es la correcta y cual no, si se puede decir así. En la tradición taoísta no hay una indicación directa sobre el tema. Comúnmente, a las particularidades de las técnicas para el adepto se les presta atención cuando él ya tomó el camino. Durante el período preparatorio todas las técnicas están dirigidas a adquirir la forma, los principios y la concentración. La forma como elemento de la Tierra, los principios como elemento del Hombre, la concentración como elemento del Cielo. Cuando aparece la integridad se puede hablar de un esfuerzo dirigido en el que se utiliza el ritmo individual. En el comienzo son importantes las prácticas en sí y no las reflexiones sobre lo que es bueno y lo que es malo. Sin duda, la calidad de las prácticas juega un

papel significativo. Pero hasta el maestro más grande necesita un tiempo para poner al adepto en camino. Y este período puede ser tanto de nueve meses, como de nueve años. Si un adepto necesita exactamente nueve años para tomar el camino, pero después del quinto abandona, se puede decir que todo el trabajo de estructuración ha sido en vano. Sin embargo, no siempre se debería considerarlo tiempo perdido, ya que puede servir de preparación para otra cosa.

En cuanto a las circunstancias del lugar y del tiempo, veremos si vale la pena practicar técnicas que no se corresponden con aquel lugar donde el hombre nació o está viviendo. Comencemos con quién es el que determina esta incoherencia. Si las técnicas no se corresponden con la cultura y las costumbres del lugar, entonces sí podemos hablar de incoherencia. La energía de ese lugar no aceptará una energía ajena. Pero, por lo general, en tales sitios ni siquiera surge la necesidad de adherir a otra cultura o fuente, entonces es realmente mejor buscar el desarrollo interior en aquello con lo que entras en contacto. Y si aparecen los que se interesan por algo distinto, en ese caso se manifiesta una obvia influencia del Cielo que le indica al hombre otras posibilidades. Cuando ocurre esta falta de integración al ambiente, se puede decir que la predestinación del hombre supera a la energía que lo rodea. Otro es el tema de si puede él vencer este entorno que se presentó en su camino como anexo al desarrollo.

La situación más simple en cuanto a prácticas interiores se origina en los lugares donde el mundo interior del hombre se manifiesta en forma caótica y no existe la posibilidad de aplicar en algo concreto su deseo de desarrollarse. En esta circunstancia el hombre choca con el sustituto de conocimientos dirigidos a iniciarse en algo. Aquí surge una enorme cantidad de posibilidades para comenzar. Y ese es un resultado positivo. Ahora, que aparezcan las posibilidades para seguir, depende de la responsabilidad con la que el hombre encara el comienzo. Sin embargo, aquí una cosa puede ser más peligrosa que otra. Uno puede necesitar golpearse 10 veces contra la pared para acercarse a la puerta.

Es mucho más complicado elegir la posición debida y la acción necesaria en aquellas prácticas con las que uno se topa. Un mismo movimiento ejerce diferente influencia sobre los procesos energéticos en el cuerpo de personas distintas. Y aquí es importante aplicar la mente en lo que uno hace. La elección de la posición y la orientación correcta comienza definiendo su actitud hacia las mismas, la que con el tiempo se irá formando hasta convertirse en una posición. Esta posición puede que ya exista, pero hay que ver si es firme y si es capaz de producir una acción concreta. Ahora, si dichas acciones no tienen continuidad, uno puede no salir de esta ciclicidad. Aprender a decidir qué es lo necesario y lo que no lo es, no resulta tan simple. Las reflexiones al respecto no tienen nada que ver con las acciones.

QUINTA DIFICULTAD

La quinta dificultad con la que se encuentra el adepto es la concentración. Todas las acciones efectuadas por el adepto y todo con lo que él se topa, exige la puesta en marcha del elemento de relaciones recíprocas. El mismo se forma conforme a la calidad de los esfuerzos mutuos que se manifiestan en las acciones. Estos esfuerzos, a su vez, conllevan el elemento de la concentración.

El trabajo con la concentración puede ser dividido eventualmente en tres partes: la vinculación, la contención y la contemplación. Las partes de vinculación y contención son más apropiadas para el que empieza a aprender a concentrarse. Y en cuanto a la contemplación, el aprendizaje de esta acción representa el momento fundamental para el dominio de su energía y para su desarrollo. Cada uno puede tener sus propias condiciones para llegar a este estado, pero todas ellas deben conducir a la quietud. A la vinculación pertenecen las técnicas que utilizan dos puntos sobre los cuales se mantiene la concentración, el centro de gravedad y el centro del cerebro. Por ejemplo, la rodilla y la muñeca, la punta de la nariz y el corazón, etc. Esto se refiere al trabajo con aquello que se determina en la práctica. Como regla, la vinculación y la contención deben utilizarse simultáneamente. La contención se usa para detener los pensamientos innecesarios o no permitir que entren en la mente factores externos de distracción: el color, el ruido, el olor, etc. La contemplación (guan) encierra la cualidad de la concentración fina, basada en la apertura de los centros y nudos a los que va dirigido el trabajo. Pero, la mayor dificultad, no sólo para los principiantes sino también para los que practican ya hace tiempo, son los pensamientos. Estos, caóticamente o incluso en forma dirigida, distraen al adepto del camino. Liberarse de los mismos no debe desvelar a los principiantes. Primero: no resulta tan simple. Segundo: ésta es una energía que posee suficiente fuerza y que debe ser gradualmente volcada en todo el proceso interior. Aumentando nuestra energía y nuestras sensaciones, nosotros disminuimos la influencia de factores externos distractivos. La concentración se entrena igual que los músculos, ya que tienen una misma base energética. Si las prácticas no llevan una gran fuerza interior, entonces no sólo no desarrollan la concentración, sino que desconcentran más. Alcanzar el estado cuando ya no preocupa el problema de la concentración, se relaciona con el dominio del tercer campo del cinabrio ubicado en la cabeza. Pero la creación del primero admite ya el comienzo del proceso dirigido a lograr la concentración.

En el período inicial, para no confundirse, es mejor reemplazar el concepto de concentración por el concepto de atención. Si Ud.

pone atención en cómo respira, qué hace, cómo lee, etc., esto le será de más utilidad que fijar la vista en un punto y creer que se está concentrando.

SEXTA DIFICULTAD

La sexta dificultad sería la dependencia. La dependencia de qué debemos hacer, cómo y cuánto hay que hacer. Comenzando alguna práctica, nosotros involuntariamente entramos a depender de aquellas técnicas que estamos aprendiendo o de la gente que nos enseña estas técnicas. El proceso es inevitable y se manifiesta en todo tipo de sociedades. En una familia, el menor depende del mayor y al revés, la esposa depende del esposo, el esposo de la esposa, en el trabajo el subordinado depende del jefe. Así está hecho el mundo y para liberarse de esta dependencia hay que liberarse de la dependencia de sí mismo, de sus pensamientos, deseos. Podemos hablar mucho de esta dependencia, podemos darle cualquier interpretación, pero no podemos salir de ella por medio de acciones exteriores. Además, a pocos les quedan fuerzas para ponerse a reflexionar seriamente sobre el tema, de acciones ni hablar. Hay que reconocer que la dependencia proviene de nuestra debilidad. De la debilidad como estado natural. Es nuestra propiedad privada, la cual defendemos. Nos es cómodo no aplicar esfuerzos excesivos y permanecer en el estado de relativa participación en los procesos de la vida. La agresión es la principal fuerza de nuestra debilidad. La bronca, la ira, el miedo, se convierten en estimuladores de la existencia, dirigiendo nuestros actos a defendernos de nosotros mismos. Salir de este círculo no resulta simple, porque en el mismo no estamos solos. Nos rodea gente similar. Y aquellos que no son capaces de salir del círculo, no dejan que los demás lo hagan. ¿Por qué? Porque necesitan apoyo. Si solo no puedo mantenerme de pie, tengo que apoyarme en alguien. Resulta que todos están en la búsqueda del apoyo. La dependencia es la que muchos caen ocurre a nivel de la incomprensión interior. No importa si hay o no claridad exterior. Solamente transformando y fundamentalmente intensificando nuestro mundo interior nosotros nos hacemos íntegros e independientes. Y bueno, si no hay integridad, nos vemos obligados a depender de aquellos que la tienen.

De todas las debilidades iniciales, la dependencia, probablemente, es la más natural. Desaparece en el momento de nuestra muerte o con el cambio de nuestra propia naturaleza. No hay que temerle, hay que verla, saber de ella, ser su amigo. Nosotros dependemos de tales procesos como la alimentación, el sueño, la higiene, etc... La tarea de la alquimia es ayudar a aprender, primero, a ver esta dependencia, luego definirla e interactuar con ella, adquirir fuerzas y liberarse. Pero al comienzo del camino uno se encuentra

con que hay que reconocerla, lo que también es una dificultad. Si el adepto antes de trabajar permanecía en este mundo sin hacer nada respecto a sí mismo, entonces, con toda seguridad, al principio trasladará esta actitud a las técnicas. Estará dentro de ellas sin interactuar con las mismas. Este período no puede ser considerado como período de práctica. Es la preparación para las prácticas y puede prolongarse infinitamente. Y para que no sea tan largo, habrá que poner atención en este período.



PPRACTICA DE ALQUIMIA PARA MUJERES

Juicio (Pleito)

SUNG

El arte del horno de crisol para la mujer se basa en tres condiciones. La primera es la condición del Cielo Anterior que estipula la presencia de la energía yang en la mujer y, en consecuencia, predetermina su trabajo. La segunda es la condición de la distribución de la energía yin que define el vector del desarrollo femenino. La tercera condición se encuentra determinada por el ritmo y el ciclo que está fuertemente vinculado con los cambios lunares.

La primera condición, a pesar de ser la principal y, posiblemente, la determinante en el logro de resultados significativos, puede ser no tenida en cuenta en las primeras etapas, debido a que el adepto no se encuentra apto para definir estas condiciones. La presencia de un maestro puede sólo contribuir a mejorar la preparación de la mujer, pero no va a garantizar las suficientes condiciones que determinan su práctica. La única que puede ser señalada en la condición del Cielo Anterior es la base yin o yang del movimiento de la mujer. La base de la quietud se entiende, es yin porque pertenece a la mujer. Por consiguiente, a priori debemos considerar el hecho de que la mujer tiene una condición especial para lograr transformaciones interiores. Sin embargo, las condiciones del movimiento pueden ser divididas en dos corrientes principales. La primera es la utilización del proceso de desarrollo de los que viven en la Tierra, que se rige por los principios del Macrocosmos, o sea, la sección (corte) yang del movimiento; la segunda es la utilización en el movimiento de la naturaleza propia solamente, o sea, la sección yin, lo que puede ser opuesto al actual ritmo creador de la Tierra, pero en su período puede ser creador para el desarrollo individual. Usar el segundo camino significa contraponer a sí mismo a todas las leyes fundamentales de la estructura de la vida en la Tierra. Por lo tanto, es un camino monástico muy profundizado, no adaptado a las condiciones externas, lo que inevitablemente, puede conducir a la

confrontación de la mujer con el mundo alrededor. Entonces ella no tendrá tiempo para preparar y transformar su energía corporal cuando se vea obligada a defenderse de la influencia externa.

Posiblemente, este camino sea más fácil para la mujer desde el punto de vista de las prácticas, pero viendo la realidad de las cosas, su realización es puramente teórica. Por consiguiente, nosotros no vamos a analizar los posibles caminos y técnicas que conduzcan a la regeneración de la mujer por el segundo camino, nos va a interesar solamente el primer camino. Aunque hay que reconocer que para la mujer las técnicas, por supuesto, no varían mucho, sólo es diferente su aplicación y su ritmo.

En el momento actual se nos presenta el siguiente cuadro. La mujer vive el presente según las leyes de las energías masculinas que determinan la creación y la destrucción de nuestras reglas, pero esto y aquello es el movimiento de sus energías, su desarrollo, su definición y su conocimiento. Y la mujer acepta esa condición, determinada por el hombre para ella. Todo eso desembocó en el hecho de que hoy la mujer nace con las funciones ya degradadas. Es decir, teniendo por base la energía yin quieta como su cualidad natural, ella adolece en el movimiento de la base yin, utilizando solamente la base yang. El resultado de tal acción se traduce en el doble gasto de energía durante su existencia, en comparación con el hombre. Por lo externo es difícil determinarlo. Por ejemplo, se considera que la mujer vive más tiempo que el hombre y también es capaz de gastar mayor cantidad de energía que él. En realidad, en los conocimientos y leyes de la alquimia eso significa degradación y retransformación, cuando los órganos de consumo de la energía en la mujer se encuentran reorientados para la supervivencia y se ven obligados a consumir la energía del mundo circundante con un mayor esfuerzo para poder existir.

El sentido destructivo de la energía yin que trae ella desde el nacimiento, fue en la alquimia la condición para el comienzo del trabajo. Por cuanto la sociedad condujo ese significado destructivo al plano exterior, le quitó a la mujer la posibilidad de ocuparse de las transformaciones interiores, más aun, la apartó de los conocimientos en los cuales ella podría apoyarse al principio. La mujer no solamente está obligada a vivir en las condiciones del mundo reinante y desarrollarse según sus leyes, también ha perdido el camino a los conocimientos, debido a la sustitución total de los conocimientos por el desarrollo yang. Pero, en realidad, nosotros no estamos analizando esto desde la posición de cualidad negativa, aunque podríamos reconocer eso también, sino que desde el punto de vista de lo existente.

El mayor estallido que provocó la mujer en el desarrollo de la humanidad reside en el hecho de que al someter a la mutación sus energías, ella empezó a parir descendientes mutantes. Esta

descendencia viene sin las energías yin o yang bien expresas, pero tiene una energía de tercer tipo, que para nosotros es más apropiado denominarla inorgánica. Más correcto sería decir que la mujer no produjo la energía inorgánica, sino que creó un vacío en la estructura energética humana que fue ocupado por una energía ajena al ser humano, que es a la que ahora nosotros le decimos inorgánica. Aunque hoy la misma ya no nos es ajena. Todo esto condenó a muchas prácticas a estrellarse contra una pared levantada no solamente por el Cielo y la Tierra, también por la energía del espacio inorgánico. Es una pared imposible de atravesar sin haber dominado todos estos tipos de energía. Lo dicho se refiere especialmente a la mujer, aunque en mayor grado esta energía ha impregnado al hombre. La misma ayuda a construir en nuestra tierra estructuras inorgánicas que aparecen como producto de acciones creadoras y, al mismo tiempo, son factores paralizantes para la humanidad. Paralizantes en cuanto al desarrollo de las energías naturales de la humanidad. El hombre empieza a desarrollar un espacio en el cual no sabe orientarse. La alquimia del Tao explica la causa del desarrollo de esta energía, utilizando los conocimientos sobre los potenciales eléctricos del cerebro, sus impulsos y descargas hiperaltas. Hasta hace poco, la alquimia ocultaba estos conocimientos, porque se trataba de la cima (o una de las cimas) de la manifestación energética del hombre mismo. La humanidad pudo por vía empírica crear el material basado en estos conocimientos, sin comprender su interior.

De cualquier manera, hoy en día se puede hablar de una total paralización de las energías naturales del hombre, que se encuentran en la etapa de, posiblemente, una última resistencia a esta presión. Más adelante, esto podría llevar al exterminio de las posibilidades de desarrollo de las energías humanas o a la creación de una situación cuando los de arriba no están preparados para lo nuevo y los de abajo ya no pueden vivir como antes. Entonces pronto se podrá decir que el nacimiento del nuevo individuo va a depender no tanto del padre y la madre, como de las condiciones del equipamiento electrónico que escaneaba e influía sobre la mente y el cuerpo del hombre durante toda su vida.

En realidad, en lo expuesto arriba no hay nada nuevo si ponemos atención en lo que nos rodea y de lo que tomamos las condiciones para nuestra existencia. Por ejemplo, para aquellos que no se ocupan de las transformaciones interiores, la principal y visible fuente de existencia es la comida que se consume. La mayoría de las personas que pueblan nuestra Tierra consume alimentos contaminados, elaborados químicamente y obtenidos no solo en condiciones naturales, también en laboratorios. Si esta es la principal fuente de alimentación y obtención de energía, entonces saque sus conclusiones: qué comida y qué tipo de energía Ud. recibe. Esta

energía impregna todo nuestro ser y ayuda a formar nuestro consciente. En otras palabras, esto se ve así: nosotros nunca podríamos lograr éxito en tecnologías sofisticadas, si no tomáramos Coca-Cola. Si el hombre utilizara únicamente su energía natural, no tendría necesidad de crear mucho de lo que creó. Diciendo eso, yo no convoco a todos a volver a las cavernas y vivir una vida que ya no es natural para el hombre, sino que simplemente señalo las fuerzas con las cuales llegó la hora de interactuar. Son las que se convierten en una parte de los ingredientes necesarios para la fundición de la píldora. Si Ud. está preparado para vivir en condiciones naturales, entonces no hace falta ni pensar sobre estas influencias externas y se puede entregar a las prácticas interiores. Sin embargo, ya son pocos los que son capaces de hacerlo. Y encima, se necesitan más esfuerzos que para seguir desarrollándose en el ambiente que para ustedes es natural. No vale la pena temerle a este ambiente, hay que comprenderlo. Si no lo comprende, todo el trabajo se reducirá a un simple proceso de sanación.

Ud. podrá ir purificando su energía yin o su energía yang, pero no podrá purificar su energía inorgánica. Lo único que haría, sería engañarla o refundirla.

Ya que aquí hemos tocado el tema de la energía inorgánica, trataremos de analizar un poco su esencia. La energía inorgánica se compone de dos semáforos. El primero es la frecuencia que caracteriza a esta energía. Este parámetro es el puentecito que vincula al hombre con el mundo inorgánico, lo que le permite a esta energía interactuar con el hombre, más bien introducirse en él e impregnarlo. El habitáculo de la misma en el hombre es el cerebro, si el hombre está altamente organizado, o sea, se ocupa de su desarrollo mental; o todo su cuerpo (sus glándulas) si no se desarrolla mentalmente.

¿Por qué existe esta separación y no se puede decir que ambas cosas se impregnan simultáneamente? Es que esta energía es de alta frecuencia, y si el cerebro la recibe, ella no ejerce tanta influencia externa sobre el cuerpo, más bien su efecto sobre el cuerpo se produce desde adentro a través del cerebro mismo. Entonces se modifica la estructura del cuerpo. En aquellos que no están en condiciones de percibir esta energía con el cerebro, la misma actúa de manera destructiva. O sea, en un caso, el hombre cambia, en el otro: se destruye.

También cabe señalar que la energía inorgánica se vería imposibilitada a ejercer alguna influencia sobre el hombre, si el mismo no hubiera dado el primer paso hacia ella. Este paso está relacionado con el hecho de que la frecuencia energética del funcionamiento del cerebro se niveló con la frecuencia energética de la energía inorgánica.

Lo único que todavía no le permite esclavizarnos, es su composición. Por ahora no hay correspondencia entre su frecuencia

y la frecuencia del cuerpo humano. O sea, debido a las particularidades de la energía inorgánica, nosotros aun no la percibimos como natural, pero esta brecha actualmente se está achicando bruscamente. Y si no empezamos a desarrollar nuestras propias energías, tendrá lugar la esclavización de la mente y del cuerpo humano por una energía inhumana. Posiblemente, no pasará mucho tiempo y la humanidad tendrá que atravesar serias destrucciones.

La energía inorgánica no es algo irreal, que no se sabe de donde viene, ni se sabe a donde va. Ella se engendra al lado nuestro, nosotros la intensificamos y luego ella nos utiliza para formarse y ordenarse. Esta energía, por un lado, necesita de nuestra energía natural porque justamente el hombre es más capaz de sublimar las condiciones para la creación de esta energía que cualquier otro ser o sustancia. El principal adversario de la misma para el día de hoy es la energía bruta del hombre. Aunque ella no contribuye mucho al desarrollo mental humano, es muy potente en cuanto a la influencia, natural para el planeta Tierra.

El peligro consiste en el hecho de que la energía bruta origina y destruye brutalmente a la energía que le es semejante y sus ritmos son varias veces más largos que los ritmos de la energía inorgánica. Esto significa que la energía inorgánica requerirá mucho menos tiempo para asimilarse en el espacio que la bruta.

La manifestación activa de la energía inorgánica está determinada por el producto ya creado por el hombre. Hasta una manifestación de esta energía tal, como el SIDA, pudo haberse producido con sólo delinear de una manera determinada la estructura energética del hombre en su grupo. Solamente la modificación de las glándulas de secreción interna posibilitó el hecho de que las mismas fueran afectadas por esta energía cuya portadora había sido la fuerza inorgánica. ¿Puede el hombre vencer al SIDA? En general, el mismo planteo de esta pregunta encierra peligro. El peligro aquí reside en que el resultado de esta victoria puede convertirse en una condición aun más fuerte para la intromisión inorgánica dentro del ser humano. En otras palabras: si algo se le llegara a oponer al SIDA, se crearían las condiciones para una mayor afección. Es obvio que esto conduce a una gran destrucción de gente en la Tierra y, de esta manera, la destrucción será mayor. Limitar el acceso de esta energía mediante reglas, resistencias, es lo mismo que guardar uranio debajo de su casa. El hecho de que Usted no vea esta energía o tome ciertas medidas, no significa que Ud. esté resguardado o protegido.

Practicando técnicas interiores, nosotros debemos aceptar las reglas del juego de esta energía, lo que nos permitirá no perder las fuerzas para resistirnos a lo que no se espera en el comienzo del camino. Para llegar a comprender bien esta energía, antes deberíamos dominar nuestra propia energía de alta frecuencia. Descifrando la

cualidad de la energía yin y yang, tenemos que hacer una corrección natural del tiempo, o sea, de la energía que no se subordina a la organización dual del mundo en sentido clásico. También podríamos descomponer la energía influyente en yin y yang, pero en este caso la dualidad estará limitada por el Cielo y la Tierra mutados. Esto se logra en el ámbito de las prácticas interiores. Sin las mismas, esta fuerza es ajena a la estructuración natural.

Para la energía inorgánica es más fácil utilizar a la mujer en el logro de sus resultados. Y aunque la mujer es menos propensa que el hombre a los efectos de esta energía (por la diferencia en el funcionamiento del cerebro), pero a través de ella se está ejerciendo la influencia sobre el hombre que se expone, de esta manera, no sólo al ataque energético del mundo inorgánico, sino también al ataque físico y emocional de la mujer. Era necesaria esta breve digresión acerca de la energía inorgánica para introducir algunas correcciones en los principios del trabajo de la alquimia. Aunque en la etapa inicial este momento no es determinante y, probablemente, no vale la pena escudriñar en el mismo, debido a la falta de preparación. Debemos apreciar los sucesos actuales de una manera más atenta, fijarnos más en lo que vemos, confiar más en nuestros ojos que en la información percibida por los oídos. Esto se refiere a todo: desde la comida hasta las tareas que nos ocupan.

Ya hemos mencionado que el vector del desarrollo de la mujer está vinculado con la línea de desarrollo del hombre. Ahora podemos agregar que con la línea de la energía inorgánica también. Resulta no solamente una carcaza de condiciones en la que se encuentra el hombre, sino que, además, está intensificada. ¿Qué es lo que se necesita para modificar las acciones de la mujer para que ella pueda tejer su energía de acuerdo a su naturaleza? Primero: utilizar el potencial de desarrollo ya alcanzado sin descartarlo y menos aun, sin resistírsele. Segundo: intentar levantar su energía, concentrar su mente considerando técnicas correspondientes al hombre, por cuanto las mismas son naturalmente aceptables en la actualidad. "Concentrar la mente" es algo muy importante para la mujer. Es la Tierra que alimenta con energía la mente de ella y el Cielo es el que pone en movimiento esta mente. El generador de la energía de la mente en la mujer se encuentra en la parte inferior del cuerpo, a diferencia del hombre. Esto significa que para concentrar la mente, la mujer necesita concentrar la energía abajo. Independientemente de que la mujer vaya o no a concentrar su energía abajo, la estructura de su organismo está construida de tal manera, que la misma cumple la función de llenado. Si ésta no llena la mente, llenará otros órganos de percepción: de tacto, de olfato, de visión, de oído, de gusto. Y al no tener la mujer su mente concentrada, estos cinco órganos de percepción comienzan a gobernar la energía de ella, destruyéndola.

Toda la estructura de los órganos femeninos está delineada por la sección (corte) horizontal, o sea, el apoyo de la mujer reside en la fuerza horizontal de la energía. Hasta que la mujer no desarrolle en sí misma sensaciones energéticas controladas, le va a costar entender el significado de la energía horizontal. Lo esencial de la salida de la energía horizontal consiste en el impulso máximo de todas las fuerzas. Este impulso se encuentra, precisamente, en el plano horizontal, lo que determina la estructura del organismo femenino. A la mujer le es sumamente difícil desarrollarse dentro de las técnicas masculinas, ya que ella puede estirar las energías solamente en el plano horizontal y en el vertical las concentra. Si ella no estira la energía en el plano horizontal, se estira a sí misma en planos verticales y gasta más energía. Pero, como habíamos dicho, en la etapa inicial, es decir, cuando las energías todavía no se perciben y no han adquirido cierta forma, es incluso conveniente que la mujer practique del mismo modo que el hombre. Eso podría llevar de 7 a 14 años, luego habría que tomar una decisión: utilizar para el desarrollo solamente su propia naturaleza o entrelazarse con el ritmo natural del desarrollo de la Tierra en las condiciones de las fuerzas con orientación vertical.

Aquí no se presentan muchas complicaciones, salvo el hecho de que la distribución de la carga sobre la mujer es tal, que ella no recibe las condiciones necesarias que le permitan utilizar sus cualidades femeninas. Esto significa que todo con lo que se topa la mujer en la sociedad está controlado y construido sin tener en cuenta la estructura de la energía femenina. Aun analizando una manifestación tan natural como los períodos de la menstruación. Los mismos se desastillan de la actividad diaria de la mujer a la que se le impone el ciclo masculino. Y esto ha generado al fin y al cabo, un abatimiento temporario, no teniendo suficientemente en cuenta las cualidades que se revelan durante estos períodos de su ciclo. En el mejor de los casos, para la mujer los períodos mensuales de los ciclos menstruales se convierten en una necesidad natural o inevitable, en el peor de los casos: en algo que molesta y distrae de la vida cotidiana. Por todo eso la mujer pierde una gran cantidad de energía, en lugar de adquirirla, concentrarla e intensificarla, a pesar de que este momento presupone que la mujer actúe con mayor tranquilidad solamente para crear la siguiente etapa de aceleración.

Se trata de lo siguiente: el ciclo menstrual representa un fino sistema de funcionamiento del grupo de glándulas endocrinas, que debe ser acompañado de una práctica especial. Si la energía no está preparada para este trabajo, las glándulas, por lo menos, no deberían perder esta energía, deberían resistir. Si la mujer pierde energía durante este período, entonces al salir del mismo tendría que restituirla, lo que provocaría una toma de energía no controlada, en primer lugar, a través de los órganos sexuales. Practicando alquimia

interior, ante todo se deberá prestar atención en mantenerse en un estado de tranquilidad durante el período menstrual. Antes de aprender a reproducir su energía hay que aprender a reconstituirla (completarla) y cuando en la alquimia se habla de la energía Jing, se tiene en cuenta, ante todo, la energía conservada. Si trazamos una línea paralela entre las secreciones menstruales y el esperma, en primer lugar, lo que se supone no es el producto que se pierde, sino que la energía que no se conserva. Así, por ejemplo, en el estornudo se puede perder la energía Jing, también en el momento de un grito incontrolable. Entonces, es lo mismo estornudar 10 veces o acoplarse sin control una vez: la pérdida de Jing es la misma, si en uno y otro caso no aprendemos a conservar, controlar nuestra energía.

La energía sexual desempeña un gran papel en el desarrollo del adepto y, en cierto grado, posiblemente principal. Pero el tema es: qué es lo que se entiende bajo ese nombre. Si se supone que se trata de glándulas que producen hormonas altamente organizadas, entonces, sí. Pero, si hablamos de la frecuencia de esta energía, las glándulas sexuales no pueden compararse con la hipófisis. Si la energía sexual la percibimos como un deseo, una acción que incita a algo, entonces podemos aceptar que la diferencia entre las glándulas no existe. Cualquier acción incontrolable, desde el trabajo caótico de la mente hasta las flexiones excesivas, son una pérdida de energía Jing. La diferencia está solamente en el significado sublimatorio de esta energía, lo que una vez más proviene de la habilidad de conservarla. Si para el hombre la conservación es una función natural, para la mujer es antinatural. Lo antinatural en este caso significa que el mecanismo de las glándulas se basa en la secreción y en el hombre en la absorción, lo que determina las diferentes técnicas de la acumulación alquímica. Si la jarra con agua está sobre una superficie horizontal, las funciones de la conservación dependen del efecto interior: la evaporación y los movimientos vibratorios. Ahora, si ponemos la jarra con agua sobre el costado, para poder conservar el agua tendremos que sellar el recipiente. Así es que para conservar y reproducir la energía Jing en el organismo se necesitan diferentes condiciones para el hombre y la mujer.

Para la mujer, el trabajo durante la menstruación debe ser un hecho indiscutible. Si no aprende a reproducir la Jing durante los ciclos, pero primero sellar su energía y no perderla, la mujer no podrá desarrollarse de acuerdo a su naturaleza y tendrá que ir por el camino del desarrollo masculino. Esto también traerá ciertos resultados, pero hablando de la cima, no le permitirá a la mujer descubrirse en grado máximo. No importa qué técnicas use la mujer en sus prácticas interiores, lo primero que tendrá que saber atravesar es la función de la conservación.

Destacar ciertos órganos como los más importantes en las técnicas no

sería del todo correcto, por cuanto a cada mujer le corresponde su grupo de órganos, pero todos ellos igualmente se subordinan a las glándulas endocrinas.

Lo único que se podría determinar son las uniones en las que la mujer debería trabajar. La primera unión la componen los pies, la parte inferior del cuerpo y el cerebro; la segunda son los riñones, los ovarios y el hígado. Después de que la mujer ordene las uniones en estos órganos, se podrá hablar del comienzo de la formación de los ingredientes.

Es de suma importancia que la mujer elabore su ritmo, en el cual ella deba desarrollarse y trabajar, puesto que la transformación en su cuerpo es una función natural del organismo. Otra cuestión: qué es lo que transforma. Entonces, al principio, hay que ordenar o preparar las condiciones en las cuales se tendrá que trabajar y mediante las cuales se deberá salir. Sin embargo, la primera e importante condición es la designación de las técnicas y la correlación de las mismas con sus ciclos. La ley del ritmo en la transformación alquímica es necesaria para la comprensión de su propia naturaleza. Si el hombre necesita tiempo para conmesurar las prácticas con su ritmo, en cambio, para la mujer este proceso es más natural. Debido a su naturaleza, ella está habituada a escuchar su ritmo e interactuar con el mismo. La maduración nuevemecina de la energía es el tiempo mínimo para que ella pueda obtener su status. En la alquimia taoísta se le presta mucha atención, precisamente, al tiempo de las prácticas para obtener la cualidad. Cualquier energía incontrolable que se encuentra naturalmente en el organismo o ingresa desde afuera y se conserva, se hace parte del organismo durante un determinado período de tiempo. Al trabajar consigo mismo hay que captar estas energías en la cualidad en la que están y comenzar a transformarlas paulatinamente. Así, los métodos extensamente difundidos de purificación del cuerpo mediante la alimentación, abstención en las comidas, cargas aeróbicas o físicas, no solucionan, en realidad, el problema del organismo e, incluso, crean un nuevo elemento de dependencia. Solo un trabajo gradual diario puede llevar a tal estado, cuando, primero, despacio y suavemente se transforman las energías y luego, el cuerpo y el espíritu.

La temporización de tales energías no reviste un gran problema para la mujer, debido a su naturaleza. Pero, por las condiciones en las cuales se encuentra la mujer, ella no tiene fuerzas siquiera para prestarle atención a sus principios interiores y a menudo lucha no sólo con lo externo, sino que también con su interior, o sea, consigo misma. Si la mujer no desarrolla sus manifestaciones interiores, entonces su naturaleza la obligará a desarrollar un status reaccionario, basado en las energías brutas del mundo animal. El motor de tal estado es su excitación. La excitación es la cualidad de la

obtención de la energía natural y de su transferencia. La excitación femenina se apoya en el carácter colector de la energía. En el estado de excitación la mujer moviliza su cuerpo hacia todo tipo de manifestación emocional. El motor de la excitación es la energía sexual que determina todas las cualidades de los deseos femeninos. Actualmente, se las puede reducir a tres cualidades: tener, amar, ser. Las manifestaciones de estas tres cualidades son infinitas. Pero lo principal es que no tienen principio ni fin, porque todos estos conceptos los forman la mente y el deseo que cambian en diferente período de tiempo y dependen de muchas causas. Si la función acumulativa es natural para la mujer y si la mujer traslada su idea interior de esta cualidad a lo externo, entonces el concepto «ser» para ella no es natural en absoluto porque ella no sabe ser. Resulta un simple autoengaño, agobiado por su 'posición' de estar en algún lugar o en algo, lo que la distraerá de su falta de realización. Todo esto se plasmó en un aspecto tan natural en las sensaciones humanas como el amor que es presentado como la manifestación más bella de la energía sexual en el sistema de la existencia. La base de la fuerza de la idea del amor se encuentra en las sensaciones que la mujer tiene o quiere recibir de esta cualidad. Indiscutiblemente, es una sensación real y representa al factor de la existencia humana. Pero, la alquimia taoísta no destaca los sentimientos más importantes o más elevados en el espectro humano. Esto se basa en un principio muy simple: cada paso siguiente es más elevado en sus sensaciones y manifestaciones que el anterior. Y a pesar de que la alquimia reconoce la fuerza y el significado del amor, debemos señalar que actualmente esto no es el desarrollo, sino la necesidad de recibir la misma energía a través de las relaciones humanas. Si Ud. puede permanecer en el estado amoroso cualquier cantidad de tiempo, llenarse y perfeccionarse mediante ello, este puede ser uno de los caminos. Pero, si es nada más que el motor de sus deseos y un sentimiento pasajero, será un elemento de transformación temporaria que Usted no sería siquiera capaz de contener. Si las sensaciones no se mantienen dentro suyo y Ud. exige que sean manifestaciones externas, entonces Ud. no tiene ni lugar donde estas sensaciones puedan mantenerse y conservarse. Por lo tanto, las mismas son solo una parte de la manifestación de su excitación.

Si la mujer no comienza su desarrollo interior antes de los siete años (por lo general, se trata de un ciclo de siete años hasta la maduración sexual), entonces, más adelante ella entrará en el período de la formación de sus glándulas productoras de hormonas que requieren el consumo de la energía desde el exterior. Esto dura hasta aproximadamente hasta los 27 años y el desarrollo orientado hacia las prácticas interiores se hace problemático, hasta doloroso. Es porque la mente orientada hacia lo externo, la imposibilidad de

ordenar sus procesos energéticos, requieren de la mujer un muy potente llenado, que no puede ser reemplazado en este período por la práctica interior. En este lapso de 16 a 27 años la mujer necesita de un potencial tal que le permita reproducir. Se trata del parto.

Y aquí surge la pregunta: ¿Es posible lograr algún resultado teniendo, al mismo tiempo, hijos?

Es, realmente, una pregunta seria. Para que la mujer no dependa de la pérdida energética durante la aparición de los chicos, ella debe tener su centro concentrado. Si da a luz sin tener el centro concentrado, mucho depende de su energía natural. En principio, es muy difícil transformar después del parto la energía ósea. Pero no es un problema exclusivo de la mujer, también lo es para el hombre. Hablar en este caso de un mayor logro alquímico, probablemente, no se puede. Pero sí es posible que la mujer llegue a llenarse y lograr un cuerpo denso y concentrado. Si Ud. considera que está encarando seriamente la transformación alquímica y toma la decisión de tener un bebé, pero, al mismo tiempo, su estructura energética aun no está concentrada, entonces hay un solo método de reducir la pérdida de energía y se llama "Engañar a las estrellas. Si Ud. nació en el hemisferio norte, es mejor concebir y dar a luz en el hemisferio sur y al revés. En tal caso, se podrá disminuir el desgaste de la energía ósea y seguir el desarrollo y el perfeccionamiento. Si Ud. ya tiene hijos, mucho depende de si practican ellos o no. Al practicar el niño, Ud. también puede reducir su pérdida de energía.

En realidad, la posibilidad para el desarrollo de la mujer, por sus particularidades, puede aparecer después de los 30 años. Siendo exacto en el ritmo, sería a partir de los 28 años, cuando ella empieza a trabajar a fondo sus energías yang. O sea, el período desde los 28 hasta los 35 años (aunque se lo puede considerar hasta los 42 años) corresponde a la activación interior, cuando los indicios exteriores y superficiales dejan de ser tan necesarios para la mujer y aparece la posibilidad de concientizar lo interior. Pero, a menudo, durante este período surgen situaciones cuando todos los factores externos construyen de tal manera la vida de la mujer, que por más que ella quiera comenzar algo nuevo, se convierte en rehén de todas sus acciones anteriores.

En otras palabras, todos aquellos deseos, anhelos que formaron su modo de vida y a los que ella aspiraba poniendo una enorme fuerza y energía, pasan a ser su celda, de la cual ella ya es incapaz de salir. Aunque intente algo, los métodos a los que apela no pueden ser nuevos, pues se basan en los mismos conocimientos y conceptos del período anterior.

Resulta que en la actualidad, lo ideal para la mujer sería comenzar a los 50 - 60 años. Ahí ella ya no tiene la posibilidad de gastar su energía a lo ancho y lo largo y para transformar y concentrar

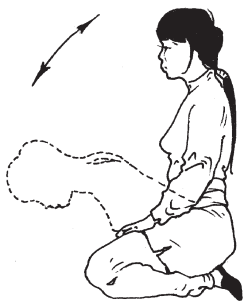
la energía de afuera ya no le alcanzan las fuerzas. Tomando en cuenta que el período mínimo de la maduración del feto es de 9 meses, a los 60 años todavía algo se puede hacer.

Así que, si la mujer posee las funciones comunes desde el nacimiento, su apoyo en el mundo exterior representa un factor dominante en su desarrollo en el caso de que no haya preparado sus energías antes del período de la maduración sexual. Pero, si a pesar de todo, la mujer comienza sus prácticas en la edad, diríamos de los 14 a los 25 años, entonces tendría que estar observando permanentemente sus acciones exteriores y tratar de entrelazar el trabajo interior con aquel mundo donde vive, sin oponérsele de manera alguna, porque podría recibir una gran desilusión y dejar las prácticas para siempre.

La formación de la energía ruda en la mujer empieza en la parte inferior del cuerpo. La dirigen los centros inferiores. Es natural, que la manifestación de estas energías sea perceptible y, ante todo, para la mujer. Las mismas forman la percepción emocional del mundo o se puede llegar a transformarlas para revelar otras cualidades que no pueden dar aquellas manifestaciones humanas consideradas naturales como, por ejemplo, la tristeza. Para la transformación de estas energías se necesita bastante tiempo. En el transcurso de este tiempo no existen alternativas para la ira, la alegría, por cuanto todavía no se ha formado la condición. Y también puede aparecer un estado de abatimiento - la espera de algo nuevo - que sea capaz de intensificar las emociones negativas. Por consiguiente, en este período de tiempo todo depende de la mente y no solamente de su desarrollo, sino que también de su capacidad de gobernar las sensaciones y la percepción.

Para abrir la energía en su organismo, llenarse de ella y gobernarla, se necesita tiempo. Pero hasta que la energía en el organismo no esté unificada, es imposible crear los ingredientes y fundir la pílora. Existen dos procedimientos para ligar la energía: por la periferia y por el centro. El trabajo es más serio y cualitativo si la unión va por la periferia. Pero puede no alcanzar el tiempo para delinear en forma total los grupos de unión en relación al centro, lo que podría llevar a cero todo el trabajo de la creación del embrión inmortal. Comenzar enseguida a ligar el centro significa asegurar, por lo menos, un enfoque más estable hacia la delineación de su sistema energético. Pero antes, la mujer necesita abrir más del 70% de sus canales energéticos. Esto significa lograr una natural circulación de la energía para que la misma pueda juntarse en espiral. Tejer el centro es un trabajo largo y monótono que exige el uso de las particularidades del movimiento de la energía. La unión energética en la mujer se va formando mientras la energía se enrosca en sentido contrario a la aguja del reloj. La mejor postura para unirla es con el abdomen paralelo a la tierra, o sea, con el cuerpo en posición

horizontal. Pero, para la asimilación y el enraizamiento de esta energía es necesario utilizar la base vertical del cuerpo. Es decir, lo apropiado para la mujer es la técnica del bote, donde el bote es el cuerpo y el movimiento se lo proporciona la energía. Se le puede proponer dos - tres ejercicios de balanceo pendular del cuerpo que son necesarios, aunque la mujer no sienta la energía.



De esta manera, ella comenzará a prepararse a sí misma para “mullir” y “batir” su base energética. En realidad, mejor sería que cada mujer pueda determinar sola el tacto del balanceo y la postura del mismo. Lo único que habrá que observar, es que se “bata” la parte inferior del cuerpo. Por ejemplo, sentarse sobre las rodillas e ir bajando y levantando el cuerpo. En este caso, los movimientos deben provenir de la base, o sea, de la pantorrilla.

Por lo general, con el tiempo, para la mujer deberá convertirse en apoyo la parte anterior del cuerpo, por la que se mueve el espiral de energías. Pero primero hay que lograr la circulación de la energía, para lo que se necesita la órbita microcósmica. Luego, se deberá aprender a manejar los órganos inferiores y unirlos con el Mar de la Respiración. Después de esto se encara la unificación del centro, la unión de la energía en espiral, la construcción de su estructura energética y recién entonces se podrá hablar de la creación del embrión. Lo más difícil de todo esto es unificar el centro cuando se forman los ocho diafragmas internos de la respiración. Estos son: el diafragma pulmonar, renal, del hígado, sexual, del bazo, de cadera-pelvis, del coxis, de la cintura y estomacal. Si, por ejemplo, se entiende de dónde proviene el diafragma sexual o pulmonar, entonces la creación de los diafragmas restantes será posible sólo al existir una energía controlable. El movimiento centrípeto de estos diafragmas lo determina el meridiano chico Hui-Yin/Guan-Yuan. Luego se efectúa la distribución y el sellado de la energía en los huesos. Aquí concluye la preparación para la transformación del cuerpo. La distribución

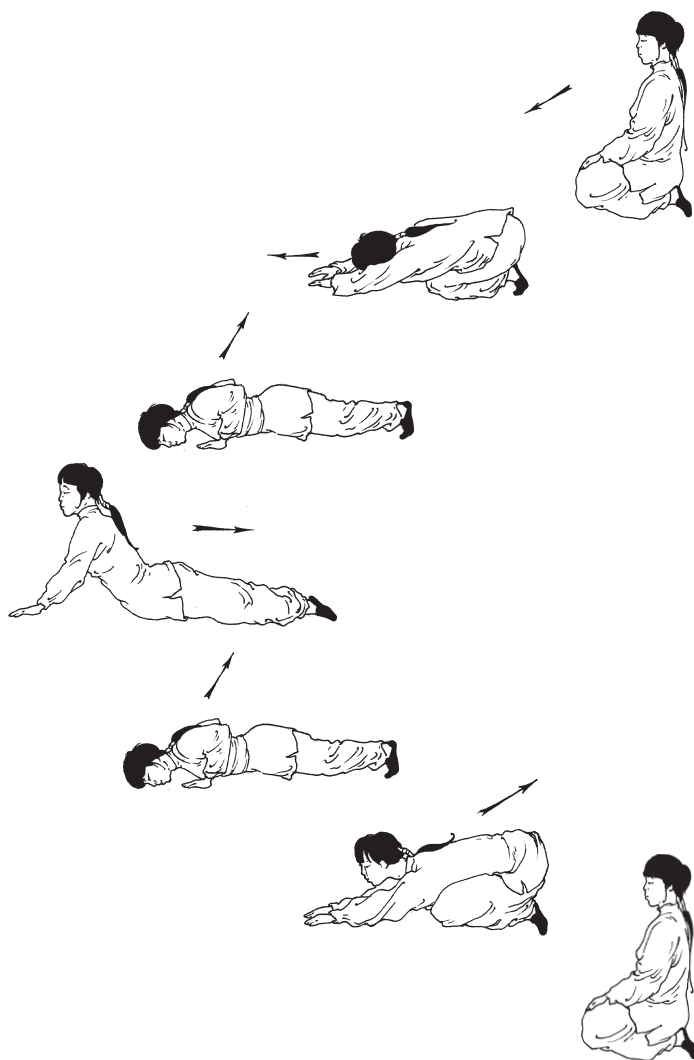
de la energía en los huesos, especialmente en la cintura, también ocurre de manera diferente en el hombre y en la mujer. En la mujer, la misma se junta en forma de anillitos. Simultáneamente con la concentración del espacio interior deberá realizarse el fortalecimiento de los diez áreas que regulan el cambio tridimensional de la energía de la mujer. La primera cavidad es la del pie, la siguen la cavidad poplíteas, el perineo, el ombligo, el entrepecho, la garganta, los ojos, las orejas, la nariz, la boca.

Después de unificado el centro, el mismo empieza a vincularse con los nodos, esferas o los restantes palacios del cuerpo dentro del organismo y con los diez áreas arriba mencionados. Cuando se habla de cualquier técnica relacionada con los pies o el girar de los ojos, se supone, precisamente, la preparación de estos áreas. El movimiento de esta energía en la mujer se asemeja al movimiento de las olas, en el hombre: al crepitar de la llama. Sin embargo, el trabajo del diafragma es más importante para la mujer que para el hombre. Es porque en la mujer la respiración determina a la almas Po y en el hombre, a las almas Hun. Por eso se dice que el grito es propio de la mujer y el silencio - del hombre. Para concientizarse con el movimiento de la energía, los maestros taoístas elaboraron las técnicas de trabajo con objetos para el desarrollo de las cualidades femeninas: con la cinta, el abanico, el globo o la pelota.

El primer resultado al que debe aspirar la mujer practicando es la distribución de la energía por los áreas - para que la misma no se espante y no deambule caóticamente por el cuerpo. De esta manera, se libera el depósito donde se puede conservar la energía.

Haciendo prácticas interiores, la mujer puede encontrarse con el problema de las almas Po. Mientras ella no tenga suficiente experiencia en las técnicas y no pueda regular su energía, las almas Po se extienden libremente por el organismo y se sienten con bastante confort. Pero, cuando les empieza a faltar lugar, debido a la circulación de la energía que primero se ordena en la parte inferior del cuerpo, ellas se reúnen en el pecho y crean una sensación de incomodidad. Más aun, si la mujer fuerza su ritmo de desarrollo. Son como un nudo en el pecho. No hay que temer a estas sensaciones y, menos aun, tratar de liberarse bruscamente de las mismas. Para eso existen técnicas especiales que ayudan a redistribuir esta energía

Reabsorción de las almas Po.



Hasta que no cambie el significado de las almas Po en el cuerpo, estas sensaciones pueden aparecer periódicamente. Los pies, los órganos sexuales, el abdomen, el pecho y la coronilla son los depósitos donde debe almacenarse y conservarse la energía para la posterior fundición. La mujer tiene que aprender a relajar estos cinco depósitos practicando cualquier técnica. Pero relajar aquí no significa deformar, sino al contrario, una total percepción del lugar que se vincula con la relajación. En otras palabras, la relajación debe provenir desde adentro, por medio de la mente y no por medio de cualquier acción física.

El lugar más difícil para aflojar es la coronilla, ya que allí se necesitaría no solo una simple concentración, sino que un esfuerzo mental que libere el lugar para la acumulación de la energía. Imagínese cómo encoge usted el centro del pie, doblando el pie hacia adentro. Así debe trabajar la coronilla, preparándose para succionar la energía del centro que se encuentra encima de la cabeza y en el que debe acumularse la energía necesaria para ser absorbida. Pero, diciendo esto, nosotros no le proponemos empezar a intentar hacer algo con su cabeza, solamente le señalamos que habría que prepararla. Sólo cuando los cinco depósitos estén listos, se podrá hablar de una posible conservación de la energía. Es de mencionar que el trabajo con los depósitos sin vincularlos conducirá al sobrellenado de tal o cual órgano, lo que puede traer enfermedades. La principal unión de estos depósitos es la secreción interna. En la mujer todas las secreciones tienen la misma naturaleza acuosa, sólo es diferente la composición de las energías. En este trabajo se comienza con las lágrimas. Se puede decir que las lágrimas en la mujer son lo mismo que la saliva en el hombre. Cuando la lengua toca el paladar para la unión de dos meridianos, el Mar del meridiano Yin y el Mar del meridiano Yang, las lágrimas hay que enviarlas a la parte inferior del abdomen. Esto significa la conexión de las glándulas lagrimales a las glándulas salivares. Por ejemplo, si durante la exhalación Ud. baja la energía a la parte inferior del abdomen, tiene que imaginar como las lágrimas pasan y descienden. Eso se denomina “sublimar la energía Yin mediante el viento”. Semejantes secreciones en la mujer se relacionan con sus glándulas Bartolíneas, que se sitúan en los órganos sexuales. Estas glándulas, igual que las salivares, son gobernadas por la hipófisis, que es la responsable del funcionamiento de todo el sistema endocrino durante la excitación y de tales secreciones.

La cualidad del llenado con estas aguas se produce con mayor fuerza durante la excitación de la mujer. Señalemos que el llanto también es excitación, aunque no esté relacionado directamente con la actividad sexual. Precisamente estas glándulas necesitan estar saturadas y cuanto más excitada está la mujer, con mayor intensidad

el organismo exige ser saturado. Si la mujer no le enseña a su cuerpo en ese período a regular el trabajo de las glándulas arriba mencionadas, le será muy complicado entenderse con sus depósitos, a pesar de que ya estén preparados. Pero no hay que reducir todo este trabajo al concepto de actividad sexual como actos sexuales. Se deberá ver la manifestación del trabajo de estas glándulas en diferentes cualidades. Simplemente, la actividad sexual es el proceso más potente en el cual el funcionamiento de estas glándulas se revela en grado máximo. Si Ud. reduce el trabajo con la concentración de aguas sólo a la idea de la excitación sexual, eso puede llevarla a complicar su vida sexual, si la tiene. Esto ocurrirá porque, por un lado, Ud. estará ocupada con el trabajo interior y, por otro lado, con las sensaciones que le molestarán en este trabajo y la gran insatisfacción que experimentará puede quitarle todas las ganas de practicar tales técnicas. Además, podría perderse la línea entre la calidad y la cantidad. No hemos dicho dónde se juntan estas aguas. Las mismas tienen que juntarse abajo en el abdomen y estacionarse. Muchos de los que tomaron el camino del perfeccionamiento interior dudan de si vale la pena practicar el sexo. Si la estructura de su cuerpo lleva claramente el signo Yang, le será difícil limitarse o rechazar su realización en este aspecto. No hay que olvidarse de que en cuatro de cada cinco casos la energía proviene de afuera y si no la trabajamos, las glándulas crean una actividad incontrolable.

A la mujer con la estructura Yin le es, por un lado, más fácil contenerse en tal actividad sin atormentarse demasiado con esfuerzos físicos ni mentales, pero surge el tema de la falta de realización de muchas energías hasta, incluso, la imposibilidad de abrir el depósito relacionado con los órganos sexuales que se necesita para la transformación de la energía. Aquí es difícil aconsejar, ya que cada persona posee su propia estructura energética. Una cosa se podría decir: no debe haber, por un lado, abatimiento, ni por otro, descontrol. Si Ud. cumple con cada paso en su práctica, este tema, seguramente, desaparecerá solo, para los 80 años. En principio, a esa edad puede ya desaparecer sin prácticas. El temor de perder energía durante el acto sexual es, más bien, un problema del hombre. Difícilmente pueda convertirse en un escollo para la mujer. Es importante aquí estructurar el trabajo del cerebro, o sea, su actitud hacia todo eso y tener una decisión clara o predisposición y no actuar caóticamente.

En cualquiera de los casos, siempre habrá que sentir su energía, observar sus sensaciones. De todos modos, el principio de llenado es una función natural de la mujer. Cuando el llenado adquiere un carácter cualitativo, o sea, se hace perceptible y reconocido por la mujer cuando están creadas las condiciones para la conservación de la energía -el depósito- la mujer debe comenzar a unir las glándulas

o las energías de las glándulas. Las que rigen la unión de las glándulas en el cuerpo energético son las glándulas mamarias, en el cuerpo físico: las glándulas sexuales, en el cuerpo espiritual: las glándulas del hipotálamo. Aquí se introduce el concepto de glándulas hipotálamicas, lo que supone la existencia de diferentes secciones de glándulas en el hipotálamo. Cuando, mediante la práctica interior de la mujer, se libera la energía de las glándulas, cambia la función del hipotálamo, que es como que su sentido se divide en sentidos discretos. Esto reviste una gran importancia para la mujer, ya que por su naturaleza, tiene un ritmo menor. Se debe a que en la mujer el apoyo comienza desde el plano horizontal, a diferencia del hombre, cuyo apoyo comienza desde el plano vertical. Esto se da por la diferente disposición de los órganos o el diferente funcionamiento de los mismos en esta posición. Hasta que la mujer no abra estas energías, no está en condiciones de vivir en forma completa el ciclo lunar, a pesar de que depende del mismo. Resulta que todo el ritmo femenino está delineado según el ciclo lunar, pero ella vive sólo los períodos entre fases y una fase desaparece, lo que se ha expresado en un período tal, como la menstruación. O sea, este es un período cuando la energía de la existencia de la mujer cambia en general respecto a aquel período, en el que no hay menstruación.

Es diferente la cantidad de partes que forman el hipotálamo. Para la mujer es un número par. Pueden ser 2, 4, 6, no más de 8. Cuando el hipotálamo comienza a llenarse de energía desde adentro, produce un fuerte efecto sobre la glándula tiroidea y la epífisis. Esto se revela en una cualidad natural para la mujer: la videncia, cuya fuerza depende de las posibilidades del diafragma del hígado. Es muy importante no perder la energía durante la menstruación y junto a ella, el espíritu, y dirigir toda esta energía a fortificar el hipotálamo. Porque si las demás partes del hipotálamo no están formadas, la mujer no alcanza la máxima cualidad de la transformación, en la cual ella puede permanecer: vive dentro de un cuerpo lleno. Si la mujer desde los 14 años no realizó transformaciones alquímicas y no unificó sus centros, es prematuro utilizar la videncia en su desarrollo. Y si practicó, igualmente es mejor no usarla antes de los 40 - 45 años. Si la mujer posee desde el nacimiento la función celestial que abre su videncia sin esfuerzo alguno, entonces también tiene que aprender que si no deja de entusiasmarse con las videncias que se le aparecen, nada podrá hacer y será sólo un guía. Pero, también las energías rudas, rebasando a la mujer, crean las condiciones para la apertura de la capacidad de videncia. Eso ya no sería una misión celestial, sino terrenal y la aislaría rígidamente de la posibilidad de perfeccionarse. Por lo tanto, la aparición de videncias durante el proceso de prácticas es una manifestación natural, pero debe ser conducida al perfeccionamiento interior y no a la pérdida externa de

la energía.

Lo primero que comienza a alimentar el espíritu de la mujer son las glándulas mamarias a las que se les asigna la función de alimentar al embrión dentro del cuerpo. Durante el proceso de las prácticas, la mujer necesita unir la energía de las glándulas sexuales con la energía de las glándulas mamarias mediante el hipotálamo. Entonces, la energía original Yuan Qi estará purificándose permanentemente. Si no se desarrollan y no se regulan las glándulas mamarias, a la mujer se le empiezan a gastar los riñones. Porque las glándulas suprarrenales toman la función de las glándulas mamarias y la ejercen mal. En este aspecto hay que volver a poner la atención en la interacción de las glándulas mamarias con el mundo alrededor. En primer lugar, esto está vinculado con las relaciones sexuales. La mujer interactúa con alguien. Si la energía del compañero o la compañera, diríamos, no se encuentra regulada, entonces, después del efecto producido sobre sus glándulas mamarias, deberá realizar técnicas de limpieza. Una de ellas es la utilización de un vaso o recipiente cónico para retorcer el pecho: se retuerce y bruscamente se suelta. Así nueve veces en cada pecho. Es para cualquier caso y útil como práctica, una particular ducha para las glándulas mamarias.

El fortalecimiento de las glándulas mamarias y los órganos sexuales es necesario para la mujer. Para fortalecer su mente, para que no viva toda su vida en sueños y fantasías que se convierten en indiscutibles acompañantes de cada mujer. El problema de los pensamientos incontrolables - dudas, inseguridades, que plantea la mente de la mujer - yace sobre la base de las energías no regulables. Por cuanto la principal fuente de obtención de la energía no regulada en la mujer son los órganos sexuales, hasta que la mujer no ponga orden en su regulación y fortalecimiento, no se podrá hablar de un trabajo cualitativo de los centros superiores. Cada una de las partes de los órganos sexuales se vincula con alguna glándula situada directamente en la cabeza, menos, probablemente, en el hipotálamo. En el sentido físico. Mientras no esté sellado el vínculo energético entre todas las partes de los órganos, no se formará el nudo energético que representa la unión directa con el hipotálamo. Este nudo se forma solamente después de que estén selladas todas las partes restantes, ante todo, el clítoris relacionado con la glándula pineal. En las prácticas taoístas se ofrecen muchas técnicas para el fortalecimiento de los órganos sexuales. Las mismas se dividen en dos categorías: con objetos y sin objetos. Es muy importante entender la seriedad de estas posiciones, pero lo principal no es la preparación de la mente, sino de los órganos mismos. Por eso, aquí no vamos a analizar técnicas con objetos. Señalaremos nada más que mientras que la concentración no sea posible, el trabajo regulado con su excitación y, lo más importante, la apertura de los canales energéticos, puede terminar

en nada. Se puede fortalecer los órganos utilizando esfuerzos intraorgánicos e intramusculares. Y precisamente para intensificar las prácticas se propone el uso de objetos. Ese camino es más preferible que otra cosa.

El siguiente tema importante para la preparación del cuerpo y de la energía corporal es el tema del envejecimiento. El mismo no está relacionado con ser siempre “joven y hermosa”, sino que con poder utilizar sus ritmos y las funciones de los órganos en, por lo menos, aquel volumen que le es dado por la naturaleza. Cuando la mujer utiliza técnicas de desarrollo masculinas o, simplemente, sigue la línea masculina en su vida, se le acelera el envejecimiento de los órganos y las partes del cuerpo relacionadas con los centros superiores. Por un lado, ella intensifica su vitalidad, por otro lado, pierde la percepción de esta vida, debido a una incorrecta distribución de la energía en el cuerpo. O sea, más energía se acumula en la parte inferior del cuerpo, que es la que da más fuerzas e, incluso, prolonga la vida, pero se pierde la verdadera sensibilidad. En términos de la alquimia taoísta, se produce la opresión del espíritu Shen. El principal sistema vinculado con el envejecimiento femenino es el sistema linfático. Y la glándula es el timo. Si la mujer no cuida el desarrollo del sistema linfático y del timo, las almas Po comienzan a comer su energía. ¿Qué significa cuidar el sistema linfático y el timo? Significa crear las condiciones para su trabajo. Hasta que la mujer no desarrolle dentro de sí las energías y no esté en condiciones de gobernarlas, no ocurre nada con estos órganos. Ahora, cuando ella comienza a gobernar e interactuar con sus energías, todas las técnicas utilizadas para el trabajo en el plano horizontal automáticamente limpian el sistema linfático y el timo. Si Ud. acostada puede dirigir su energía y tener la concentración correspondiente, eso significa que Ud. trabaja con su sistema linfático y revive el timo, ya que después de los 21 años el timo comienza a deprimirse en el plano vertical y revive en el plano horizontal. Para eso se necesita practicar no menos de 20 minutos diarios. Este es el tiempo que se requiere para un completo estacionamiento de toda la energía circulante en el organismo. Pero es mejor desarrollar la energía y la concentración en aquellas condiciones en las que Ud. se encuentra, o sea, en la base vertical. Si no siente la energía, no tiene la posibilidad de aplicar algo a lo arriba mencionado.

Señalemos una vez más que la base no es la permanencia en el plano horizontal, sino el trabajo de la energía en el plano horizontal. Si Ud. se acuesta y hace algunos movimientos de avance o giratorios, no serán más que ejercicios, gimnasia, con una posible salida. Los Taos dirían a todo eso: “basta de payasadas, vamos a practicar”. Pero se deberá poner atención no sólo en sus manifestaciones exteriores relacionadas con ejercicios y técnicas, sino también en las

manifestaciones interiores, en primer lugar, tales, como la ira, la furia, que agotan el espíritu situado en el hígado y la secreción - las lágrimas. Además, todos estos fenómenos se acumulan en el cuerpo. Y si alguien considera que la manifestación de las emociones es un estado natural en el ser humano, se equivoca profundamente. Es una manifestación natural para el animal.

Ocupándose en forma seria de los sistemas interiores, la mujer expulsa las sensaciones brutales, transformándolas, primero, en una energía más calitativa y luego en una mayor energía cualitativa. O sea, se alcanza un estado de existencia tal, que no puede ser definido por la gente que no siente esta cualidad, lo que genera cierta dificultad en las relaciones, especialmente, en la etapa inicial, cuando el cambio todavía no se ha fijado.

Uno no puede mentalmente ordenar a sí mismo no enfurecerse o no tener bronca. Aunque exteriormente Ud. pueda parecer tranquila, es incapaz de detener los procesos interiores. Sólo el cambio diario de la energía les ayudará a transformar su estado en otro. En primer lugar, toda la energía ruda de la mujer se ubica en los tendones. Aquí cabe señalar que, incluso, un trabajo puramente físico con los tendones mantiene la carcasa interior de la estructura femenina, lo que se expresa no sólo en un estado y humor normal, sino que representa una condición para la intensificación de su práctica interior y luego del cambio interior. Pero todas las prácticas relacionadas con los tendones no deben tener un carácter brusco o desprolijo, como ocurre a menudo en las personas que practican estiramientos. El trabajo con los tendones debe ser unificador. Unificador tanto en el plano de la secuencia, como en el plano de la concentración.

Así, las prácticas interiores para la mujer representan un camino que lleva en su base la posición de ruptura o discordia, a lo que indica el hexagrama Sung - discordia. El hexagrama Discordia demuestra prudencia en el desarrollo expresada, en primer lugar, en cuáles son los obstáculos en el camino hacia la unión con el Cielo. La manifestación externa, el trigramma Tsiang, encierra el torbellino acuático del trigramma Kan, que está dispuesto a romper la otra superficie, incluso, aquella que simboliza la perfección. La mujer debe profundizar en la comprensión de su naturaleza, de su particularidad, antes de lanzarse a cruzar el gran río. La energía que domina la mujer es peligrosa si se aplica en desacuerdo con la verdad interior. Su aplicación sin la debida comprensión priva a la mujer de las acciones verdaderas y la coloca en dependencia no sólo de las circunstancias externas, sino también de las causas internas. Si la mujer quiere lograr su independencia, vale la pena poner el cuerpo, la energía y el espíritu en equilibrio. Y mientras no haya equilibrio, se puede decir que los mismos están enfermos. También cualquier acción o pronunciamiento brusco la llevará a caer en el abismo. La

fuerza de la ruptura del agua y del Cielo encerrada en el hexagrama significa el diferente movimiento originario que puede ser llevado a lo Uno luego de un trabajo largo y serio. A cualquier movimiento le preceden sucesos. Pueden ser buenos o malos, pero todo llega a su fin, el que simboliza lo concluido y puede, al mismo tiempo, ser el principio de lo nuevo. Desde el punto de vista de este hexagrama, la primera línea muestra el comienzo que no tiene apoyo y, más bien, es la ruptura de lo anterior. Al vencer esta situación, aparece el apoyo interior al que indica la línea siguiente. La misma se convierte en apoyo, no sólo como una etapa de la secuencia, sino como una fuerza interior que ayuda a actuar. Habiendo obtenido tal fuerza, la mujer está en condiciones de comprender su propia naturaleza, lo que le proporcionará sólo alegrías y plenitud. Pero no hay que abusar de esta fuerza dirigiéndola hacia una alegría excesiva. Se deberá proseguir con su desarrollo. Para que la fuerza que mueve la naturaleza de la mujer pueda fluir y cambiar en conformidad con las leyes y no en forma caótica. Paso a paso, la mujer irá reforzando sus virtudes si llega a comprender las fuerzas puestas en ella. Al dominar la verdad interior, la mujer recibe la posibilidad de gobernar su destino. Con eso nada se puede comparar. De este modo, ella da el primer paso en dirección al Cielo. Pero, desprendiéndose de lo deforme, hay que recordar que cada error costará el doble. La quinta línea del hexagrama señala la felicidad que puede ser alcanzada de la discrepancia de los significados y de la armonía de la verdad interior. La misma indica a la única causa de todo y, en este caso, al comienzo de la fusión de los significados de las cualidades para la mujer con la posición del Cielo. La sexta línea culmina el círculo de las acciones, mostrando la posibilidad de la victoria a través de la ruptura, convirtiéndose en apoyo para la situación que sigue o la siguiente vida en el caso de la fundición de la esencia necesaria, puesta en la naturaleza interior.

EDUCAR CON POCO

Xiao Chu



Corre el viento por el cielo. ¿Qué significado tiene para aquél que aspira a tomar el camino?

Sólo la posibilidad de ahuyentar las nubes. Pero, para el que no le importa, es la pérdida de su propia naturaleza.

En el significado del hexagrama Xiao Chu se analiza el eje Sun, uno de los cuatro ejes tangentes, que complementa el desarrollo interior del adepto en los conocimientos de las doce transformaciones

de las energías que alimentan el espíritu Shen. El hexagrama Xiao Chu habla de la fuerza de aquello que merece atención y que puede influir fuertemente sobre todo el proceso. De cómo el adepto se ocupe de sus costados débiles depende el reforzamiento de su posición o la huida de la solución de los problemas, que de todos modos van a seguir apareciendo y crear dificultades adicionales. La educación con poco representa para el adepto una posibilidad más de dirigir sus esfuerzos a la comprensión de sus costados débiles dependientes de la ya creada posición del Cielo Anterior, que es a lo que indica el trigramma inferior Tsiang. La interpretación de la base interior se encuentra dificultada por las circunstancias exteriores que molestan concentrarse en uno mismo. Como resultado, el adepto todavía no puede comprender lo interior, pero ocupándose de eso, tampoco puede actuar en lo exterior en forma adecuada. Sin embargo, paso a paso se va creando una posición estable que ayuda a vencer las dificultades. Toda la posición externa en la alquimia se reduce a comprender lo interior, pero no a la búsqueda de sostén en el mismo para que no aflore lo malo. En esta situación al adepto lo esperan contradicciones y desacuerdos, que aunque no definen la acción, crean obstáculos en su camino. Pero, si logra llegar a sentir lo interior, eso mismo ya le servirá de apoyo en las acciones dirigidas a vencer esos obstáculos, porque ya aparecieron las condiciones para despejar las dudas. Es bastante difícil mantener esta postura, pero aparece la posibilidad de elegir entre la comprensión y el conocimiento. Si el adepto logra retener lo comprendido, el viento soplará en la dirección favorable. Entonces, se va a poder hablar del efecto favorable producido por lo interior, que no permitió que lo externo lo disperse. Pero, lo que puede dar la solución a esta situación depende de toda la preparación y de las condiciones del próximo paso.

Analizando el paso siguiente en la secuencia de los Cielos, es temprano hablar de la conclusión del período de preparación, puesto que las tangentes del camino siguen siendo fuertes, es decir, aquellos caminos que pueden alejar al adepto del objetivo fijado. El análisis de eje Jip como eje tangente externo puede estar dirigido al refuerzo de la postura interior, pero también puede conducir hacia las formas y circunstancias exteriores. ¿Que se puede decir al respecto? Una sola cosa: se necesita firmeza.

EJE SUN

Liberación y llenado: es lo que significa el eje Sun. Sun es el movimiento acorde con las leyes del viento. Cuando lo dañino se disipa y lo útil queda, se dice que el eje Sun se utiliza correctamente. El protector del eje Sun es el tercer meridiano divino Yang-Wei-Mai.



Comprender el eje Sun significa proteger las energías nacientes y no dejar que mueran los músculos y los tendones. El eje Sun ejerce una función terapéutica en la práctica interior, retira las obstrucciones, los aprisionamientos, desbloquea la energía, permitiéndole moverse libremente por el cuerpo trayendo con eso nuevos brotes de comprensión.

El eje Sun es uno de los cuatro ejes tangentes que no forman el concepto del camino, pero pueden presentar una fuerza que completa este camino. Dominar los planos tangentes, además de reforzar el trabajo de los campos de cinabrio, les quita la posibilidad de neutralizar la naturaleza interior (quemarla). Cualquier influencia que impide concentrar la energía, el espíritu, proviene, en primer lugar, de los planos tangentes. Los mismos privan al cuerpo de la capacidad de percepción, de la unión de la mente y la forma. El campo espiritual depende directamente del área física. Por eso, cuando se pone en primer lugar la mente o el cuerpo, se dice que actúan los ejes tangentes. El cuerpo no puede desarrollarse verdaderamente sin la mente, así como la mente sin el cuerpo. Para formar este vínculo, el adepto necesita tiempo como para, por ejemplo, entender la diferencia entre los ejes rectos y los ejes tangentes. Cuando el cuerpo y la mente se encuentran en estado caótico, necesitan una acción o un movimiento que le ayuden a realizarse en ese estado. Los ejes tangentes forman tales acciones y movimientos. La tradición taoísta considera que seguir el camino tangente elimina al espíritu. Si los planos tangentes no son controlables, la forma se pierde y la Qí se disipa. Mientras el centro del cinabrio inferior del adepto no está unido, los ejes juegan un papel más bien profiláctico. Después de unirlo: el papel de llenado de "Las ocho uniones." Por cuanto toda la fuerza de los ejes rectos va para la creación y vinculación de las uniones, a menudo no alcanza el tiempo para trabajar con ellos. Eso, a su vez, influye sobre las uniones de los ingredientes y, en realidad, sobre la vida del embrión mismo. Pero el papel principal en esta unión de

las ocho se le atribuye al eje Dui, de lo cual hablaremos luego. Sólo señalemos que distinguiendo el trabajo del eje, nosotros definimos el vector principal. El tema es que los ejes tangentes no tienen un sentido con contenido. Son equivalentes, a diferencia de los ejes interrelacionados Tsiang-Lí y Kun-Kan. Lo único que le podemos adjudicar al eje tangente en el sentido caótico de la posición del hombre es la destrucción, lo que conlleva el conocimiento del eje Chen.

Así, el trabajo del eje Sun se caracteriza por la entrada del viento (Chung-Feng). Los tendones y los músculos se convierten en portadores de la Qí mala. La principal afección recae sobre la época fría del año. Por eso se dice: «Aplica la práctica de acuerdo a las estaciones». Las principales épocas del año para desarrollar los músculos y los tendones son: la segunda parte de la primavera, el verano y la primera parte del otoño. Durante el tiempo que resta, la tarea consiste en conservar lo desarrollado, para no comenzar todo de nuevo. Mientras en el organismo haya suficiente Yuan-Qí, por lo general a esto no se le presta atención. Pero cuando los tendones comienzan a endurecerse, ya es tarde. Saber escuchar la naturaleza ayuda a conservar los puntos-aljibes en estado normal. Por cuanto su ubicación está relacionada con las articulaciones y los músculos, esto significa conservar y multiplicar su Qí mediante los tendones y músculos. A eso está dirigida la actividad del eje Sun

Meridiano de músculos y tendones Shou-Tai-Yin, meridiano del pulmón.



El trabajo con el meridiano del pulmón se encuentra directamente relacionado con la respiración. En el significado de la alquimia interior de los pulmones esto significa permitirle a la energía bajar al campo inferior interactuando no solo con la nariz, también

con toda la piel. El adepto en otoño utiliza las posibilidades de los pulmones en forma completa. Esto significa que las cualidades de las transformaciones otoñales en la práctica interior entregan o ceden su lugar a los pulmones.

En la tradición taoísta, a esta época del año le corresponde la consolidación de las prácticas y el taponamiento de la respiración. En otoño al adepto se le propone la práctica contemplativa denominada “Formación de la conciencia pulmonar”, que es cuando él enseña a los pulmones a actuar en su horario y a la mente, a no molestarles en esa tarea. El otoño es el tiempo para el trabajo con la energía del metal. Es apropiado para trabajar con un arma u objeto metálico que ayudan a compactar la Qí metálica del cuerpo creando la fuerza Wei, protectora del organismo. Si el adepto no descubre las cualidades de los pulmones, su respiración será superficial, la mente bloqueadora y él nunca logrará la cualidad de “aumento de peso”. El trabajo con la técnica en ese período debe tener carácter concentrador y basarse en lo que ya sabes. El conocimiento se apoya más en el repaso del material que ya dominas, para que esa energía que había sido usada para la preparación no se pierda y para que no se gaste la energía adicional cuando haya que trabajar más con lo aprendido que con lo nuevo. Es el tiempo cuando se pone bastante atención en la forma. El cuerpo se hace parecido al yunque, la mente - al martillo. Juntos ellos forjan la energía necesaria. El otoño es el tiempo cuando falta espíritu, voluntad, lo que conduce a la mente a un estado de tristeza y abatimiento. Sólo el producto ya creado ayuda a protegerse de la presión de ese estado y evitar la pérdida de la energía. Durante esta época el adepto no debería reforzar su espíritu con técnicas destructivas y agresivas. Eso solamente afectará el hígado. Si no existe aquello creado, sobre lo cual él pueda apoyarse, se dice: no hay cosecha, prepárate para un invierno de hambre. Sin embargo, en el caso de que exista, tenle miedo a lo dañino que se introduce a través de los pies, la tierra empieza a llevarse la energía. Pon atención en disminuir lo caótico y refuerza la concentración en los pies.

Todos los ejercicios deberán realizarse en forma más lenta, algo más pesada, para dejar pasar solo las energías correspondientes, retenerlas y transformarlas. La falta de forma en ese período encierra el peligro de se que produzca el ingreso pernicioso de la Xie-Qí nociva y se pierda la Qí existente. Por cuanto es el tiempo de la compresión, para los que practican la camisa de hierro es el mejor período.

La alquimia interior analiza este aspecto desde el punto de vista del trabajo de la energía del metal, de su transformación y fundición. El principal aspecto de esta técnica es muy simple: saber comprimir y descomprimir la energía interior. Pero eso sólo es posible con dos condiciones: cuando la energía se mantiene en el cuerpo en

forma permanente y cuando la misma tiene fuerza. Este trabajo va exclusivamente desde adentro hacia afuera, pero no al revés. El apisonamiento es lo más secundario en la técnica de la camisa de hierro. Si el mismo no concuerda con las transformaciones interiores, esto se llama “atormentar su energía”. Si el adepto apisonaba su cuerpo con objetos o golpeaba una superficie dura y luego soportaba una fuerte carga punzante o de choque y al mismo tiempo no practicaba el trabajo interior, entonces todo su nivel se reduce a las cualidades personales.

Se trata de que cada persona nace con un determinado surtido de esta energía o con posibilidades de llenarse de ella, especialmente, si ha nacido en otoño. Por eso, en tal o cual grado cada persona tiene la capacidad de comprimirse. Y el cambio cualitativo lo puede dar solo la alquimia. Si Ud. realmente quiere dominar esta técnica, los primeros cinco - ocho años olvídense de abusar de su cuerpo con diferentes objetos. Y si Ud. tiene la Qí natural con un expreso matiz metálico, igualmente, después de los cuarenta años ella irá disminuyendo. ¿Se puede, usando la cualidad interior, alcanzar la invulnerabilidad en un breve lapso de tiempo? En tres años es posible, si el maestro que le enseña reemplaza su energía. O si Ud. mismo se encuentra dentro de determinadas condiciones (o las crea) en las que se exprime toda la energía existente. Pero este es un camino de kamikaze. Primero, el organismo podría destruirse antes de que se logre la fuerza correspondiente; segundo, se podría dañar el cerebro, porque esta energía oprime las glándulas cerebrales. Todo esto tardaría en manifestarse tanto en un año, como en diez. El metal que no ha pasado por todas las etapas de fundición, es propenso a una rápida corrosión y a la formación de grietas.

En la base del trabajo interior está la tarea de criar y afianzar la fuerza que ayuda a intensificar los procesos interiores y resistir el efecto negativo del ambiente exterior. Esto se reduce al estiramiento de la energía de la Madera (la energía que concibe y forma) y a su unión. El adepto debe tratar con especial atención y cuidado la energía de la concepción que se pierde principalmente por los músculos y tendones cuando hay cargas físicas incontroladas o aún durante los movimientos. El método más rápido de comprobarlo para aquellos quienes no entienden de transformaciones interiores, sería hacer algunos ejercicios con pesas y luego los mismos ejercicios sin pesas. La liviandad que se siente es creada como resultado de la compresión o el estiramiento de los tendones. Y si esa liviandad no la fijamos en el cuerpo (puede ser fijada solamente cuando funcionan los nudos y las esferas), el 90% de esta energía se transforma y se va del cuerpo, dejándole nada más que un resabio de estas propiedades.

Para que el adepto verdaderamente acceda a este tipo de técnicas, tendrá que vencer muchas cosas dentro suyo, antes de que

su mente y su cuerpo estén preparados para este trabajo. Mientras el adepto piensa en la invulnerabilidad, es vulnerable. Mientras el adepto piensa en la fuerza, es débil. Mientras el adepto piensa en lograr algo, no está en condiciones de lograrlo.

La base metálica del hombre es una de sus propiedades. Para que esto dé calidad, deberá cambiar su función superficial de encasillamiento y respiración. Cada uno sabe que tiene huesos, piel y que respira. Pero pocos se ponen a pensar sobre las propiedades de los huesos, la piel y en general de todos los órganos. Y si lo piensan, entonces, en el mejor de los casos dan una definición anatómica que para la alquimia taoísta es estática. Las propiedades de nuestros órganos están determinadas por el movimiento de la energía que puede condensarlos o vaciarlos, creando una función constructiva o destructiva para el cuerpo. Precisamente, dominar la energía dentro del cuerpo permite modificar su acción y lo que es más importante: controlarla. Sólo controlando la energía del metal, se la puede llevar al horno de crisol y refundirla.

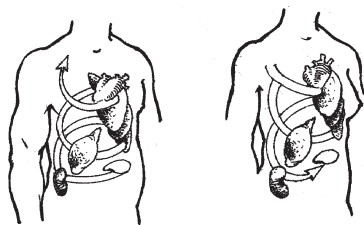
El adepto también deberá saber percibir, oír, ver, oler y conocer las diferentes cualidades de la energía. Pero, el impulso del gusto es más natural para la estructura de nuestras glándulas en el plano de la definición de la composición de la Qí densa. De la misma manera que podemos percibir el gusto del limón, se puede percibir el gusto del metal. Otra cosa es que eso queda en la superficie de nuestro exterior y no se transfiere a las funciones de la práctica hacia adentro. Nosotros, consumiendo la comida, no pasamos su fina energía adentro, sólo llenamos el estómago, quemando nuestra base interior. Por supuesto, también quemando basura uno se calienta. Pero, semejante interacción con las energías del agua y del grano está al nivel de la vaca rumiando. El adepto, sosteniendo una cuchara en las manos, interactúa con la Qí de la cuchara; el adepto que sostiene la espada interactúa con la Qí de la espada. Y no da lo mismo si debe estar presente o no su actitud hacia el objeto que toca. La energía proveniente de la comida que consumimos o del objeto que tocamos interactúa de cierta manera, a lo que, probablemente, no deberíamos estar siempre atentos, pero sí estar preparados. Especialmente, si el adepto prepara su mente y cuerpo para un cambio cualitativo. Esto significa aprender a no depender del espacio alrededor, pero sí interactuar con el mismo.

Hasta que el adepto no descubra el trabajo de los crisoles, toda su manifestación externa no es más que un juego. Para poder lograr la densidad necesaria en la superficie del cuerpo, hay que aprender a condensar la energía adentro. Allí los huesos son la fuente principal de la energía densa. Cuando el adepto fortalece su cuerpo por cuenta de la masa muscular, se dice: "fortalece el cuerpo por medio del roble". Si es por cuenta de la energía de los músculos, se llama: "fortalecer el cuerpo por medio del sauce". En el primer caso, el

fortalecimiento se produce a través de la masa y la elasticidad de los músculos. En el segundo, a través de la flexibilidad y la elasticidad, según el principio de la cuerda del arco. En general, querer “fortalecer su cuerpo por medio de los músculos” es un gran error de los practicantes. Los músculos son el grano físico de la energía concebida y portadores del espíritu del hombre. El metal fortifica el cuerpo y los músculos construyen y mantienen las características funcionales del cuerpo. Los mismos no se definen por su aspecto exterior, sino por asegurar el permanente flujo de energía. En el caso contrario, cualquier carga deja sin corriente la fuente interior para el período de la actividad dada, obligando a las glándulas a recibir desde afuera la energía faltante. Como si fuera poco que el organismo no de a basto con el suministro del potencial energético, los músculos mismos no están en condiciones de absorber el producto ingresado. Todo esto forma grietas y huecos que se llenan de escoria. La medicina define esta escoria como ácido lácteo. En el significado taoísta esto se correlaciona con la leche cortada. Para la mujer, además, significa una gran opresión de las glándulas mamarias. ¿Cómo determinamos, en este caso, cuándo los músculos dejan de ser alimentados y el trabajo se dirige hacia el agotamiento interno? Se determina de manera muy simple. Si Ud. no se encuentra en condiciones de mantener una respiración normal, entonces se produce una falta de desarrollo de una cosa y el sobredesarrollo de otra, depende del lugar hacia donde se oriente el esfuerzo. Practicando de este modo, Ud. nunca llegará a dominar la técnica de la camisa de hierro, porque los músculos pierden la función de acumulación y de transportación de la Qí naciente. Tal estado puede ser caracterizado como estado de hombre de roble. Para que el adepto pueda hacer correr por el cuerpo una Qí más densa y pesada, debe desarrollar sus diafragmas, en primer lugar, el diafragma pulmonar como principal suministrador de la Qí metálica. También el sistema sanguíneo, para sostener la fundición, el régimen de temperaturas del metal desde adentro por su alta sensibilidad a los efectos térmicos externos.

En estado habitual, los órganos densos producen energía para mantener la vitalidad del organismo. La tarea del adepto consiste en enseñar a sus órganos a dirigir la energía. De esta manera, se le quita la carga a las glándulas

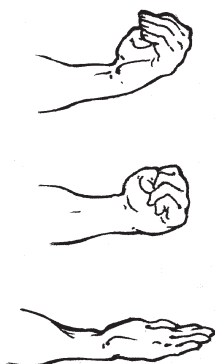
endocrinas y se crean las condiciones para la causalidad. O sea, los órganos no son la consecuencia del mantenimiento de los procesos



fisiológicos del organismo, gobernados por las glándulas de secreción externa e interna; son la estructura creadora de un producto energético complementario que produce Jing. Por otro lado, las glándulas directamente comienzan a interactuar con la energía del Cielo y la Tierra, lo que les da un sentido más concreto en la alquimia. Hay una determinada secuencia en el trabajo con los órganos y depende de cuando nació el adepto. Los nacidos en verano comienzan con el corazón, los nacidos en otoño con los pulmones, los de invierno con los riñones, los de primavera con el hígado. Junto con el bazo ellos delinean la secuencia de los Cielos. Los hombres recorren los órganos en el sentido de las agujas del reloj, las mujeres en el sentido contrario. Cada órgano tiene sus características particulares y se las debe tener en cuenta. Pero con todos se comienza de la misma manera. Es una regla que el órgano con el que comienza el adepto, o sea, el que corresponde a su ciclo de nacimiento, es el más débil. O está excesivamente lleno o es insuficiente. Esto se debe a que en el momento de su nacimiento el bebé está completamente abierto y enseguida es sometido a la influencia de la energía exterior. Es como si la misma lo codificara. Imagínese que Ud. se encuentra parado, alguien se le acerca y lo golpea. Cualquier acción posterior parecida lo hace reaccionar. Si Ud. no está preparado, se reprime, se esconde. Así, la época del año puede asestarle un golpe al órgano que no sabe protegerse. O, al revés, llenarlo de manera tal, que el mismo no pueda dar abasto con su propia carga. Pero por más que entrenemos nuestros órganos y liberemos la energía, se necesita un lugar donde esta energía deba reunirse. Ese lugar en el cuerpo del ser humano es la parte inferior del abdomen. A pesar de que el lugar representa una condición indispensable, no es suficiente. Para que la energía tenga las propiedades y cualidades necesarias, la misma se somete a trece tipos de transformaciones. Ese es, en realidad, el motivo que hace que nos ocupemos de la alquimia. Los trece tipos de transformación están determinados por las trece estructuras de las glándulas. Además, el cuerpo debe primero aprender a concentrarse y extenderse y luego comprimirse y descomprimirse. La diferencia entre lo primero y lo segundo consiste en el grado de preparación de la energía. Así, para pasar de un estado a otro nosotros efectuamos un movimiento. Si es un movimiento puramente físico, mejor dicho, más físico que energético, eso, justamente, significa que estamos juntando. Si es al revés, cuando los movimientos son más energéticos o se igualan con lo físico, significa que estamos comprimiendo. Además, hay que tener en cuenta también que cuanto mayor sea el nivel energético del hombre, tanto menor es el concepto de lo físico. Esto se convierte en un estado único. Por ejemplo, empleando el esfuerzo físico, podemos juntar la palma en puño. Utilizando la energía desarrollada concentradamente, la palma se junta sin esfuerzo alguno, sólo por

cuenta de la liberación de la energía que participa en la compresión. De esta manera, sólo la habilidad y la posibilidad de comprimir diferentes sectores del cuerpo, pero no juntarlos, habla del dominio del arte de la camisa de hierro. El entrenamiento de la compresión se divide en dos niveles: la acción de juntar y la fundición interior. En la primera variante se preparan primero los niveles del cuerpo, las partes del cuerpo, los puntos del cuerpo. En la segunda se prepara la energía que llena diferentes sectores del cuerpo. La acción de juntar

se basa en tres principios: juntar propiamente dicho, retener y aflojar.

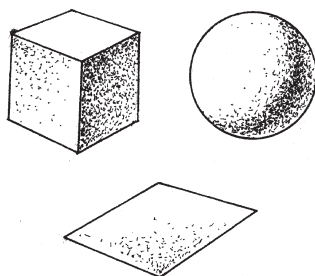


Cuando el adepto está aprendiendo a juntar los sectores del cuerpo, utiliza sus volúmenes en grado máximo. Si, por ejemplo, juntamos el puño, hay que lograr sensaciones que muestren el efecto de que algo se juntó. Al mismo tiempo, no se debe exprimir el puño. Si Ud. lo juntó demasiado fuerte, ya no comprime, sino que exprime, porque mientras no se llene de energía es un instrumento muerto y no corresponde al concepto del arte de "personificación". Para la tradición taoísta el puño cerrado expresa la fuerza que se iguala al Cielo, la fuerza Peng. Y para llegar a dominarla puede no alcanzar la vida.

Así que cuanto más alejemos el desarrollo intencional y serio de nuestro cuerpo, tanto más nos distanciamos de la posibilidad de tocar las verdaderas fuerzas. En los comienzos la concentración de los sectores del cuerpo lleva un carácter nada uniforme e, incluso, más flojo en comparación con el período anterior. Esto está relacionado con el hecho de que se la deja ir a la energía del árbol que hasta ese momento estuvo formando la fuerza, mientras la energía del metal todavía no se ha formado. Es una prueba bastante difícil para el adepto y más aun, si él creía tener la fuerza basada en cargas musculares o aeróbicas. Cuanto más se esforzaba con técnicas no concentradas antes de comenzar con las prácticas interiores, tanto más tiempo necesitará para descongelar sus músculos, órganos, mente y relajar los huesos. Durante este período es mejor no someterse a pruebas de resistencia, fuerza y otros ensayos con su organismo, por cuanto el mismo se encuentra en el estado de haber perdido lo viejo y todavía no haber obtenido lo nuevo. Este período de tiempo habitualmente lleva no menos de tres años. No todo depende de las condiciones de las prácticas anteriores, ni de la fuerza de la mente. Las cualidades de voluntad se perfilan hacia otro estado, diametralmente opuesto. En vez de tensionar las venas, se exige relajarlas. En las condiciones de

la actual vida social, cuando todo está puesto para exprimir del hombre todo lo que le queda, para muchos es una tarea que excede sus fuerzas. Aprender a concentrarse es, en primer lugar, saber interactuar con aquello en que trabajas. Luego hay que retener el trabajo que se hace, lo que significa prepararlo para el llenado. Así como el agua que no llena el recipiente enseguida, las partes de nuestro cuerpo no se llenan instantáneamente. La velocidad depende de la presión. La presión puede ser aplicada a lo que está en movimiento, en el caso dado - a la energía. Pero, si Ud. no siente aquello que tiene que retener controlando la mente, ya instala las condiciones para la saturación. Para que la posibilidad de llenar esta o aquella zona se extienda infinitamente en el tiempo, hay que saber trasladar la energía o modificarla. Esto se asemeja a la preparación del cemento o concreto. Si la mezcladora gira, la mezcla no solo se forma, también se conserva. Cuando la mezcladora se detiene, el cemento se seca. La habilidad para relajar lo retenido en este caso no significa dejar salir la energía, sino pasarla a otro estado, a otro plano.

Reunión de la energía, retención de la energía, relajación de la energía



En el ciclo de la alquimia taoísta, el mejor tiempo para aprender el arte de reunir la energía es la edad de 24 a 32 años para el hombre y de 21 a 28 años para la mujer. El período para aprender a retener la energía, para el hombre es de 32 a 40 años, para la mujer de 28 a 35 años. Para el arte de manipular la energía, en este caso relajarla, es de 40 a 48 años para el hombre y de 35 a 42 años para la mujer. Pero, si Ud. ha comenzado mucho más tarde, igualmente, cada fase

va a requerir no menos de siete años, si, por supuesto, Ud. mismo participa en su desarrollo. En general, existen ocho períodos para aprender a dirigir su energía, pero los más importantes corresponden a los arriba indicados. Para aprender a retener la energía con la mayor efectividad, sin quemar al mismo tiempo los recursos internos, el adepto deberá dominar el arte de abrir y cerrar el portón. Es decir, controlar de tal manera su exterior y su interior, que la energía no circule sin control. Cuando el adepto alcanza esta etapa, significa que el mismo ha atado todos los nudos y construido todas las esferas. Solamente entonces tiene lugar el control total para el cual después no se requiere ya esfuerzo alguno. Al adepto no le preocupan las pérdidas, porque todo interactúa tal, como es. Eso, precisamente, significa: controlar lo exterior y lo interior.

Antes que nada, el adepto comienza por tratar de conocer el portón que había sido abierto durante su nacimiento. A través del mismo se produce la mayor pérdida de energía. Se deberá prestar atención en el habla, o sea, cuál es la energía que más se pierde al conversar. Habitualmente, esto se relaciona con los órganos que mencionábamos antes. Y se le agrega el corazón como fuente de la comunicación humana. El sonido, el habla son las primeras manifestaciones sensitivas. con las cuales deberá empezar a interactuar el adepto, son los que más agotan el corazón y el espíritu si no se los maneja. Y si el espíritu se encuentra abatido, acaso se puede hablar de las transformaciones interiores? ¿Cómo se empieza a trabajar con el habla? Primero: aceptar y recordar que el habla es una parte de vuestra propia energía. Y si no se le presta atención, se escurre la energía original. Segundo: aprender a interactuar con el habla, o sea, estar junto al mismo. Tercero: definir para sí el método de entrenamiento del habla. Esto es necesario para su ordenamiento y relación con la fuente. Cuarto: determinar la aplicación del habla y la posibilidad de controlarlo. Quinto: comprender la profundidad del habla. Esto significa que durante la conversación la energía va no solo por afuera, también va hacia adentro. El trabajo con todas estas etapas debe ser paulatino y, por supuesto, no se comienza con la cuarta o quinta.

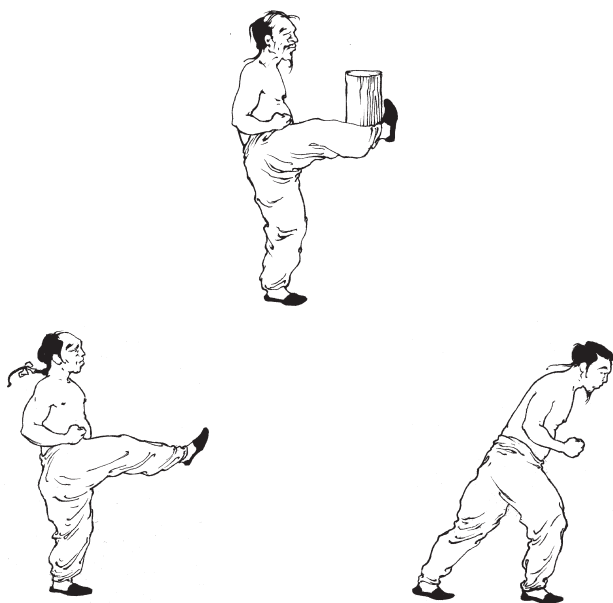
Mientras la mente no sea correlacionada diariamente con el concepto de la manifestación emocional o sensitiva, no habrá una línea única de unión, lo que hace el trabajo impulsivo y crea las condiciones para una mayor pérdida de energía. La diferencia entre la manifestación emocional y la sensitiva está en el esfuerzo interior y la influencia exterior. Por lo general, en el concepto de la transformación interior no se analizan las técnicas de obtención de cualidades especiales. Esto ocurre naturalmente y no tiene una definición expresa. En lo que se refiere a la obtención de las propiedades de hombre de hierro, eso es más una desviación del

camino que el camino mismo y había sido provocado por determinadas circunstancias y la necesidad de un período temporario, para proteger al cuerpo de ser afectado por lo exterior. En todo caso, llegar aceleradamente a semejante estado le quita al adepto la posibilidad de pasar por las transformaciones alquímicas hasta el final. La excepción la constituían las escuelas donde el metal se consideraba un elemento yang en la ley “plomo-mercurio”. Sin embargo, allá también se requerían las transformaciones cíclicas de la ley de los cambios. En esos escuelas ingresaban principalmente aquellos que correspondían a la energía del metal. En todo lo demás el metal es un elemento colector para el crisol, ayuda a formar los ingredientes y su tarea consiste en fortificarlos.

Todos las posturas y técnicas estáticas eran una condición indispensable para el trabajo con el metal. Por cuanto en el movimiento empezaba a trabajar la energía del fuego de manera natural, entonces antes de aprender a moverse conservando y reteniendo la estructura metálica, el adepto aprendía a formar esta energía en posición estática. Comúnmente, estas posturas tenían orientación, o sea, eran intencionalmente inductoras, ya que en las posturas cerradas que suponen la máxima circulación interior de la energía, es donde más se revela la propiedad de la naturaleza del metal.

Seis posturas estáticas para dominar la camisa de hierro:





El trabajo en los ejercicios estáticos se divide en tres etapas. La primera consiste en la relajación interior reteniendo la forma exterior. Luego: el llenado. Tercera: la condensación por cuenta de la energía del metal que, a su vez, se manifiesta por cuenta del trabajo del diafragma pulmonar. Durante el cumplimiento de los ejercicios no se admite la tensión muscular. Si Ud. por su naturaleza posee un exceso de energía metálica, obtendrá resultados de manera más rápida. En este caso necesitará bastante disciplina mental. Si Ud. tiene menos de 30 años y alcanza ese estado en menos de nueve meses con la condición de que el trabajo no se haya interrumpido, entonces, al contrario, no deberá dejar que el metal fragüe. El tema es que si Ud. tiene exceso de esta energía, es ella la que comienza a juntarse más rápido. Y si este proceso no es regulado, resultan afectadas las glándulas endocrinas. Pero eso también se puede decir cuando hay exceso de cualquier otra energía. Y como el metal forma las glándulas, el adepto puede caer en una fuerte dependencia de esta energía, que termina aplastando, comprimiendo todo el proceso interior. Así que,

si Ud. fuerza los acontecimientos y, además, posee un exceso de energía metálica, pueden comenzar a producirse procesos irreversibles.

La respiración es la base para dirigir la energía del metal. Aquello que pertenece al trabajo creador de los pulmones, precisamente, el movimiento de la Qí y la regulación del trabajo de la piel, representa una manifestación yang del organismo. Aquello que se refiere a la conservación es una manifestación yin. El período más peligroso para la respiración es el otoño, por cuanto los centros relacionados con los pulmones se encuentran abiertos en el mayor grado. Durante este tiempo trate de mantener la respiración tranquila. Antes de abordar el trabajo con la energía del metal mediante la respiración es necesario reconocer qué es lo que participa en la respiración y luego cómo lo hace. Por supuesto, se puede ir por otro camino: tomar por base alguna técnica de respiración diafragmal y, dominándola, tratar de encontrar qué es lo que participa en el proceso respiratorio. De todos modos, la calidad de cualquier trabajo se reduce a entender y sentir aquello que haces. Pero se debe comenzar por aprender a escuchar la respiración. Luego, sentirla y verla. Hasta que el adepto no domine el arte de la transformación de la Qí y de la conservación de la Jing, es temprano hablar de una respiración independiente de la piel, de los tendones, músculos, vasos, órganos y huesos y la vía respiratoria se considera de la manera clásica: la nariz, el hueso sublingüal, la glándula endocrina, la tráquea, las ocho partes de los pulmones, la aorta, los bronquios, las arterias, el diafragma.

Pero aquí ya se esconde uno de los secretos del manejo de la energía del metal. El mismo está relacionado con la formación de la glándula del submentón, que es creada mediante la unión de la nariz con la glándula endocrina a través del hueso sublingual. Después del llenado de la glándula del submentón se llena la glándula de nariz-boca, de cuya acción es que depende el desarrollo natural de las posibilidades de la energía del metal. Después de que el adepto ligue la respiración con la energía y la pase hacia el diafragma y con la ayuda del diafragma la baje a la parte inferior del abdomen y eso se convierta para él en algo natural, comienza la construcción de la glándula del submentón. La glándula del submentón le ayuda a la endocrina a limpiar el cuerpo causal y simultáneamente construye la glándula de nariz-boca. Justamente, el trabajo con la respiración es la condición para la formación de esta glándula, la cual es muy importante para el adepto. Después de su formación, de la glándula endocrina se retira la carga de causalidad y la misma comienza a limpiar el cuerpo causal cada día más rápido con la condición, por supuesto, de que el trabajo interior del adepto no se interrumpa. Esta glándula está relacionada con la glándula del coxis. Si el adepto todavía no la ha desarrollado (la del coxis), la misma le ayuda en la formación de esta glándula. Pero, para que la glándula del submentón

se forme, el adepto necesita abstenerse de pasar la energía complementaria hacia la periferia del cuerpo, o sea, fortificarlo intensamente. Esto va ir sacando la energía del mentón y a las glándulas salivares les faltará potencia para alimentar suficientemente la glándula del submentón en el hombre. En la mujer, la glándula del submentón está alimentada por las glándulas lagrimales. Y la respiración en ella comienza desde las órbitas oculares, a diferencia del hombre. Luego de la formación de la glándula de nariz-boca, la nariz deja de jugar el papel que se le ha asignado desde el nacimiento, puesto que cambia la calidad de la respiración. Toda la Qí que ingresa por la nariz la procesa la glándula de nariz-boca. Pero, se debe empezar por reconocer la respiración. Primero hay que concentrarse en la nariz, sentir el aire que va ingresando, después tratar de seguir su entrada en los pulmones, luego relajar los pulmones. Así, la energía ingresada mediante la respiración pulmonar, comienza a impregnar de energía la caja torácica y el diafragma. Se debe tratar de reducir al mínimo el trabajo físico de la caja torácica.

En forma simultánea trabajamos en el relajamiento del abdomen. De esta manera creamos las condiciones para un normal funcionamiento del diafragma. Si de entrada forzamos el proceso mediante el diafragma, se producirá una carga adicional sobre el corazón. Hay que enseñarle a la respiración a descender bajo el peso de la Qí, la que la mente concentrada junta y regula. Y el esfuerzo interior se deberá ir agregando cuando la Qí comience a circular dentro del cuerpo y esta circulación se perciba claramente.

Es conveniente que todo el proceso preparatorio sea dividido en un año como mínimo. Un año es el tiempo en el que el adepto prepara la respiración diafragmal. Mejor comenzar en primavera, cuando la Qí tiene carácter conceptivo, pero, ante todo, importa la consecuencia en el trabajo y no la combinación con las manifestaciones externas, aunque las mismas contribuyan al trabajo. En función de la postura que emplee el adepto, se utiliza la técnica de la pequeña torre de doce pisos y la técnica de la gran torre de doce pisos. En la primera se considera la parte del cuerpo desde la cabeza hasta abajo del abdomen, en la segunda: desde la cabeza hasta los pies.

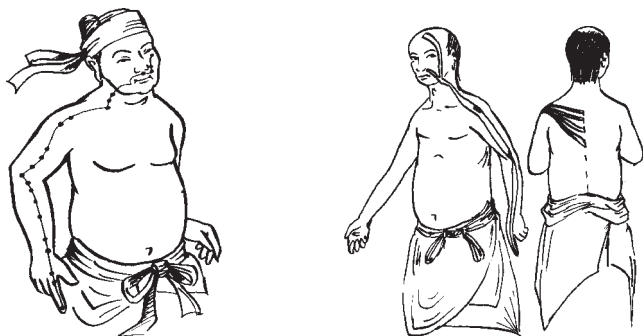
Cada mes es asignado para la contemplación de su respiración. No hace falta ayudarlo y molestarle, bajándola más y más bajo. A una de las partes se le concede 15 - 20 minutos por día. Puede emplearse la gran torre de doce pisos. En este caso el cuerpo se divide totalmente en doce partes y se dice que en enero respiramos como capricornio, en febrero como acuario, en marzo como piscis, en abril como aries, en mayo como tauro, en junio como géminis, en julio como cangrejo, en agosto como leo, en septiembre como virgo, en octubre como tortuga, en noviembre como escorpio, en diciembre como sagitario.

Es preferible comenzar la contemplación respiratoria completa

en abril, cuando comienza el año según el calendario lunar. Al finalizar, se puede hablar de la preparación del principal diafragma y del ingreso de la Qí a la parte inferior del abdomen. Luego aparece la posibilidad de condensar la Qí, lo que ya pertenece a la alquimia interior (ver El Arte del Horno de Crisol). Cuando el adepto siente no sólo calor y cómo se llena de energía la parte baja del abdomen, sino que también tiene la posibilidad de manejar esta energía, comienza a moverla hacia diferentes sectores del cuerpo y llenarlos. Al principio es una simple transferencia de energía, luego el cambio de su calidad. La presión de la energía debe provenir del diafragma y de los órganos ya preparados y, lo que es más importante, de la cantidad de esta energía. Si la misma no es suficiente, es conveniente esperar. No hace falta esforzarse, ni intensificar excesivamente las cargas internas, ni bombear la respiración. Si el adepto se tensiona demasiado, la energía se escurre a través de las nueve aberturas y el resultado de lo que se está desarrollando no será comparable con la pérdida general de la energía. Además, conducir la energía hacia el lugar debido no significa que la misma vaya a quedar allá.

La habilidad de sellar la energía depende, en primer lugar, de la preparación de los meridianos tendo-musculares. Si los mismos están preparados, ayudan a retener la energía en el lugar preciso. Los que practican la camisa de hierro desean permanentemente verificar y reforzar sus posibilidades por cuenta de las condiciones externas. Y si el adepto cede ante estos deseos, lo más probable es que pase a fortificar los músculos. Esto anularía toda la preparación, si la hubo. Hasta que el adepto no prepare su respiración y diafragma para el trabajo, no tendrá la posibilidad de unificar el centro y sin el centro no hay fuente de apoyo para la energía. La misma va a tender a disiparse y a perderse tanto en el cuerpo, como fuera del mismo.

Meridiano tendo-muscular Shou-yang-ming, meridiano del intestino grueso.



Cumple la función transportadora - transmisora.

La función del trabajo del intestino grueso está directamente relacionada con los pulmones. El intestino grueso es la principal fuente de alimentación de las almas Po. Y si no se logra bajar la energía de los pulmones hacia la parte de abajo, el orificio anal se convierte en la fuente de ingreso de una energía incontrolable. En consecuencia, se produce un fuerte efecto sobre la glándula prostática del hombre, la cual con el tiempo pierde la capacidad de interactuar con el esperma en lo que se refiere a su purificación y enriquecimiento y se subordina por completo a las almas Po.

En todas las prácticas, estáticas y dinámicas, se propone taponar el vaso del intestino grueso. Eso significa aprender a enriquecerse con la energía que se va procesando e interactuar con la esfera energética formada por el campo energético interno y externo, la esfera de la parte inferior del cuerpo. En la mujer, una parte de esa función la asume la matriz, en el hombre: la próstata. Si se afecta el vaso del intestino grueso, simultáneamente queda afectada la matriz. Tal estado también podríamos llamar corrosión energética (destrucción de tejidos).

Saber taponar el orificio anal no es cosa simple. No resulta suficiente saber comprimirlo. La primera condición indispensable consiste en unir la energía ingresada a través de los pulmones con la energía del intestino grueso. Segundo, se necesita tiempo para que el vaso se impregne de esta energía. Tercero, el taponamiento tiene que ocurrir con la condición de que tenga lugar una compresión energética que cierre el acceso a la energía innecesaria y al mismo tiempo conserve la energía interior. El esfuerzo puramente físico puede ser considerado una preparación del esfínter. Al patio trasero, que presupone el orificio anal y los órganos relacionados con el mismo, se le da una no menor importancia en la conservación del Shou-í único.

Para llegar a la cualidad de la posibilidad de conservación de la unidad hay que saber interpretar el conjunto de las cosas. Pero esta multiplicidad jamás podrá ser unificada, si se intenta darle a todas una esencia única. A pesar de que todas ellas tienden a unirse en un concepto único tal, como la creación y el alumbramiento de fuerzas únicas, no deben experimentar una presión excesiva en el centro, sino que mantenerse por la periferia.

Para revelar “la existencia” de tales o cuales sensaciones y formas, se necesita aprender a interactuar con la inexistencia” de estas sensaciones y la retención de aquella forma que se acepta para el

período de la concentración en la misma. ¿Que relación puede tener esto con el intestino grueso?

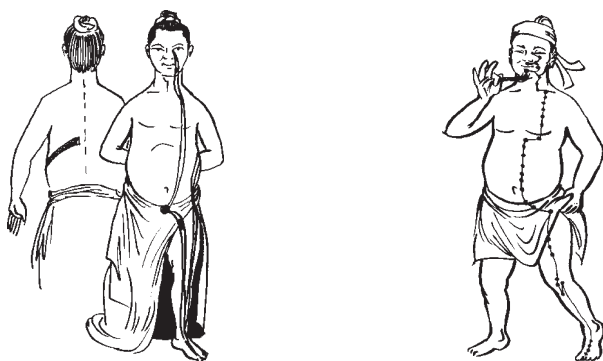
El intestino grueso tiene en el organismo un sistema de relación similar al que tiene cualquier otro órgano: expresado en canales energéticos tendo-musculares. El mismo alimenta la médula espinal y el cerebro. Al mismo tiempo, se encuentra en la periferia de las sensaciones, aunque se somete a una carga física diaria. Todas las regularidades de su funcionamiento se reducen al concepto de peristáltica con las respectivas relaciones sensitivas. El cambio de sus relaciones, en primer lugar, o más exactamente, el retiro de la concentración del concepto establecido en las definiciones del trabajo de este órgano, crea un trabajo de la energía más cualitativo.

La energía no existe separadamente del objeto. Si hay un objeto, hay energía. La relación con el objeto tiene en su base la imagen colectiva de lo “abstracto”, más precisamente, el descontrol de la energía que se mueve.

El intestino grueso representa un eslabón de una de las cinco transformaciones que participa en la ley de espacio-tiempo del camino alquímico. El espacio aquí caracteriza un cierto reservorio y lo temporal: los niveles de trabajo con el vacío en el tiempo.

En principio, el trabajo fundamental con este órgano se reduce a tres niveles: el trabajo del diafragma, del orificio anal y del meridiano que regula el movimiento de la energía por el órgano

Meridiano tendo-muscular Zu-yang-ming del estómago.



Depósito de la energía del agua y del grano que va ingresando, el estómago alimenta la base de la existencia. El mismo conserva la ley de las cincuenta rotaciones de la energía en el cuerpo humano. Veinticinco rotaciones y veinticinco vueltas forman las leyes del movimiento de la Qí en el cuerpo del hombre. Si la rotación de la energía es un estado natural, con la condición de que todos los canales se encuentren abiertos, entonces las vueltas pertenecen a las tareas de la alquimia interior. El Cielo y la Tierra crean las condiciones para el movimiento de la energía en el cuerpo y alrededor del mismo. El adepto tiene la posibilidad de intensificar o disminuir estas influencias. Pero, para comenzar, necesita adquirir el equilibrio. Todas las técnicas para el equilibrio empleadas por el adepto pertenecen a la tarea de lograr la tranquilidad del estómago y del eje del bazo. Si no se logra el equilibrio de la energía en el cuerpo, los órganos, sus canales y sus energías no podrán unirse y alimentar al embrión. Cuando la Qí del estómago adquiere la importancia necesaria, empieza a juntar e intensificar otras energías. Esto se refiere especialmente a los pulmones, cuando toda la energía liberada se reúne en el punto Tai-Juang.(P3/Tien Fu)

Punto Tai-Juang “La Gran Adquisición (meridiano pulmonar)”



Se trata de aquella energía que sigue existiendo en el cuerpo y no se va del mismo. Si la

Qí del grano y del aire es correctamente procesada, la energía creada en el estómago alimenta la respiración verdadera (respiración de tortuga) al unirse con la Qí pulmonar.

Para que el procesamiento de la energía tenga mayor calidad debe prestarse atención al ingreso correcto de la comida y el agua por la boca. La comida y el agua forman cinco tipos de gusto. Ligando la energía que ingresa con la energía del estómago ya en la boca, el

adepto se ayuda a sí mismo a transformar con mayor calidad las propiedades ingresadas de las energías.

Es importante entender el significado de las propiedades ligantes. Cuando el adepto recibe el alimento, lo liga con la saliva. Cuando el adepto mastica, no solo desmenuza la comida, sino que también liga, mediante la concentración, la energía que ingresa y luego transporta todo este producto físico-energético al estómago. El ligamento de la energía ocurre con la condición de que haya concentración, seguimiento del movimiento del alimento y del agua y relajamiento de la respiración que no cierra el ingreso de la Qí al estómago. Lo mismo también se refiere al ligamento del habla, su melodía, lo que nace debido al trabajo reversivo de la Qí del grano y del agua, expresado ya por el trabajo del bazo. El estómago es el principal órgano que enseña a otros órganos a poseer la Qí. Si el adepto no aprende a tener y procesar la Qí del estómago, no aprenderá a procesar la energía de todos los órganos densos y huecos. Como resultado, los órganos huecos no van a conservar la energía y a los densos no les quedará más que mover la energía original dada desde el nacimiento. El adepto debe tener una cierta claridad y entender sus acciones. Esto le ayudará no sólo a aplicar en su desarrollo las técnicas, sino que también a desarrollar ese término medio que expulsará de su mente una cualidad tal, como la duda, que molesta más que ayuda. Pero eso es posible cuando la energía está centrada, cuando es manejada y tiene movimiento consecuente. Se deberá llevar claridad al trabajo con la técnica, o sea, poner atención en la causalidad y no en la aplicación de esta técnica. Tal actitud (hacia la aplicación) es el resultado del deseo, pero no la causa que produce la acción y puede quitarle al adepto la posibilidad de participar en “la construcción posterior a lo Cielos”. Esto significa la falta de la posibilidad no sólo de construir y tejer, sino que también la intensificación de la quema de su propia energía y por consiguiente su pérdida.

Meridiano tendo-muscular Zu-Tai-Yin meridiano del bazo y del páncreas.



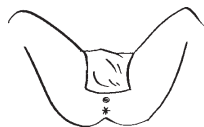
LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Cuando hablan de la mente clarificada: hablan de la reconcentración. La reconcentración es generada por el bazo y el estómago. Por más que el adepto trabaje y tenga sensaciones, las mismas siempre se van y él se ve obligado a comenzar todo de nuevo. Aún el recién logrado estado de alta capacidad energética dentro de poco se evaporará o se escurrirá al suelo como el agua. Esta friabilidad del suelo se encuentra relacionado con los órganos de suelo. Aunque el adepto avive y cultive su energía, si no orienta el trabajo del páncreas de abajo hacia arriba, su cerebro se estará agotando y el bazo se irá secando. Toda la práctica reconcentrada está dirigida a la recolección del elemento del suelo. El cuerpo sentado durante el trabajo concentrado de la mente es fundamental para la recolección del suelo.



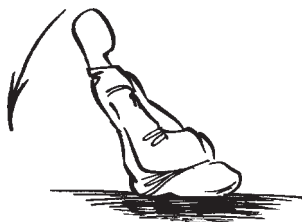
Lo mejor para esta práctica es el contacto directo con la tierra.

Lo único a lo que hay que prestar atención es al lugar (no debe ser pernicioso) y al viento (no debe soplar en la espalda). Mientras el adepto no tenga un denso campo energético, el viento se lleva la energía. Por lo tanto, el lugar debe ser calmo. Entonces, la postura conocida como postura para la meditación sentada es fundamental para el trabajo con la energía de la tierra. El centro Hui-Yin (perineo) es el principal portón de entrada de esta energía.



De esta manera, el hombre enriquece su próstata y la mujer su glándula bartolínea. Para el trabajo con los meridianos tendomusculares del estómago, del páncreas y del bazo se utiliza el método de la respiración medianera. Así, en cada postura hay que quedarse 50-60 segundos concentrándose en el bazo o en el estómago. Estos ejercicios son iguales para el bazo y para el estómago, sin embargo, realizando este conjunto

de ejercicios, se deberá trabajar con uno solo de los órganos.



Además de cuidar la reconcentración durante el trabajo concentrado, se necesita correlacionar este trabajo con el conocimiento sobre lo que se está haciendo o aunque sea con el intento de su aplicación. De este modo, como lo consideran los taos, es posible no sólo conservar la Qí, sino que también aumentarla. Esto encierra un profundo sentido educativo, desarrolla la calidad humana, determina la pureza de su energía. Para comprender el objeto en su desarrollo, hay que comprender el objeto mismo. Por eso, cuando hablamos de

la energía y, más aun, de su sublimación, debemos entender de donde proviene la misma, sentirlo y darle el significado correspondiente. Primero aprendemos a percibir los objetos, luego lo que significan. El espíritu Shen tiene su comienzo en el cuerpo del hombre y para hacer de él la sustancia necesaria se requiere no solamente aceptar la naturaleza de la energía, sino también conocerla. Cuando el adepto alcanza el significado sustancial del espíritu Shen, se dice que cambió su naturaleza. El espíritu Shen posee su propio cuerpo determinado, su naturaleza, la que tiene un posterior desarrollo. La formación de la sustancia del espíritu Shen significa la generación de los principios que crean su suelo. Así como el páncreas y el estómago son las fuentes del suelo para el cuerpo, para el espíritu Shen lo son los principios que forman las relaciones energéticas. Al mismo tiempo es rechazado, sin embargo, el principio de la naturalidad, como condición generadora. La naturalidad es una cualidad necesaria para el desarrollo, su suelo, pero la misma no crea una relación de principio entre los objetos y los fenómenos y por sí misma no puede cuidar la vida. Solamente la voluntad conciente y movilizadora formada por la naturaleza corporal del ser humano y su mente puede mover la naturalidad.

El adepto, para ir a cualquier lugar necesita hacer un determinado esfuerzo. El mismo esfuerzo se necesita para la comprensión. Lo corpóreo se encuentra permanentemente bajo la influencia de cinco elementos, o sea de la ley de los cinco expresa, según la cual está construido nuestro cuerpo. Juntar y manejar estas influencias es la base del proceso alquímico. Mientras el hombre vive en la tierra, se ve obligado a interactuar con muchas manifestaciones energéticas en el cuerpo. Estas interrelaciones se ordenan y se alinean mediante la práctica que realizan el cuerpo y la mente. Cuando las interrelaciones se construyen a través de la práctica del cuerpo, se dice : “percibe todo con el corazón”, cuando es a través de la práctica de la mente : “percibe todo con el bazo”.

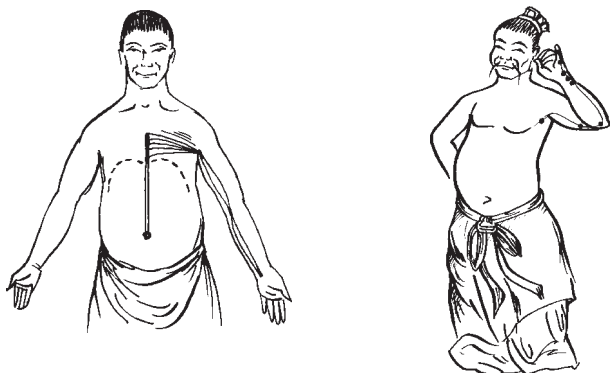
Todas las manifestaciones emocionales de Qí, las manifestaciones de las tres cualidades celestiales de Hun y de las siete terrenales de Po ejercen influencia sobre la mente del ser humano. Las primeras lo inducen a reaccionar, las segundas al conocimiento, las terceras a la determinación. Todo esto produce un efecto sobre el cerebro y todos los órganos, quitándoles el equilibrio. El ordenamiento y el reconocimiento de su práctica es uno de los principios creadores de la base de la alquimia. Los otros dos son la práctica misma y las condiciones o el ritmo que provoca la maduración verdadera de la píldora. Si el adepto no pone en equilibrio la energía de la tierra, no podrá engendrar lo nuevo, por cuanto al árbol le faltará energía, le faltará tierra o la tierra estará seca. Precisamente, las condiciones para la maduración y la continuidad pertenecen al concepto de la

construcción del crisol y de su funcionamiento. Si el agua pasa sin dificultades a través del suelo, eso significa que el control sobre la orientación de la sangre está perdido, por consiguiente, al bazo se le hace difícil proteger los órganos Zhang. Ellos pierden su densidad y se hacen porosos, dándole a la Qí dañina la posibilidad de penetrar en el organismo. Cuando al adepto se le dice: “conserva y controla la técnica”, se trata del desarrollo de la mente, alimentada por el bazo. El páncreas dirige el portón de las almas Po, que es el ano, y el gran depósito, que es el estómago. Si no se regula la energía de la Tierra, el adepto no sólo no puede restablecer el equilibrio, tampoco les da a las almas Po la posibilidad de ser manejadas por la respiración. Esto significa quitarles la tranquilidad a los siete orificios en el cuerpo humano tanto de día, como de noche.

El adepto no debe efectuar una acumulación excesiva de energía en el bazo. Habitualmente esto ocurre luego de un trabajo sedentario prolongado, cuando el adepto quiere alcanzar un cierto estado o desarrollar determinadas capacidades, pero las condiciones para eso no están preparadas. ¿Cuáles son las condiciones que se consideran preparadas para el trabajo con la energía de la Tierra? Son las que se llaman las condiciones de cinco gustos: cuando el adepto es, por lo menos, capaz de interactuar con los cinco espectros básicos del gusto. Entonces, él les da movimiento a las ocho energías que, automáticamente, alimentan las cualidades del hombre. Si esto no ocurre, se produce el estancamiento y la acumulación de energía en el estómago. Para los que realizan prácticas dinámicas o para el adepto que simplemente se desplaza, semejante energía no se encuentra en condiciones de alcanzar las extremidades y el adepto debe gastar demasiada energía del hígado, obligándola a participar en el movimiento. Pero tal práctica nunca proporcionará enriquecimiento y solo llevará a quemar la energía.

Si la comida y la bebida no alimentan los músculos y los tendones, tampoco alimentarán el corazón. Y cuando el corazón no es alimentado, se agota la energía humana y se enturbia la energía primaria. Si la Qí vital no se desplaza, el hombre se desgasta. Si la Qí vital no es manejada, no es posible cultivarla y acrecentarla. En tal posición, el adepto no puede enraizar sus prácticas y dales la fuerza correspondiente. Cuando se logra el equilibrio (hay que tener en cuenta que el mismo no puede ser logrado antes de los 25 años, ya que el cuerpo está sometido al crecimiento y a la modificación en los significados del Cielo y la Tierra) se puede hablar del desarrollo de la mente “Yi” orientado hacia un objetivo y del manejo de ésta. En las técnicas taoístas, tal desarrollo ha creado una tendencia expresada en las prácticas Hsing Yi, en las prácticas que nosotros movemos.

**Meridiano tendo-muscular Shou-Shao-Yin,
meridiano del corazón**



El corazón es el depósito de la esencia humana y determina la conducta del hombre. El corazón une la participación tangente del adepto en el proceso alquímico. El mismo se sitúa en la zona del segundo campo del cinabrio, cuyo verdadero trabajo comienza después de que el adepto haya ligado las 12 ramas terrenales, construido los hornos de crisol, fundido los ingredientes, creado la píldora que formó al embrión. El embrión, al haberse generado, se relaciona con las tres uniones del cuerpo, lo que le permite al adepto entrar a trabajar con la ley del espacio. Este es el comienzo de la liberación del tiempo. Desde ese momento el espíritu Shen adquiere permanencia y no se destruye. Prácticamente, el adepto se acerca al estado del cuerpo energético inmortal. Eso es posible solamente cuando hay una alineación total y un funcionamiento normal del primer campo del cinabrio, como se ha mencionado arriba. Pero, el desarrollo de la energía del fuego en el adepto se reduce al concepto de fuego fino.

Por su naturaleza, el ser humano corresponde a un ritmo determinado con el cual se relaciona el trabajo del corazón. En un significado medio, el ritmo es único para todos. La actividad humana, estimulada por este ritmo, es muy grande. Por cuanto el mismo es más alto que el terrenal, tiene sus propias características que le dan la posibilidad de desarrollar cualidades que difieren de las del Cielo y de la Tierra. En el cuerpo humano estas cualidades son manejadas por cuatro órganos o, mejor dicho, cuatro vasos (elemento de la

configuración del sistema de relaciones de fuerza). Estos vasos son el corazón, el intestino delgado, el triple calentador y el pericardio.

El hombre, al no haber elaborado en sí las cualidades de equilibrio y centricidad, cae, como regla, bajo la influencia del ritmo del fuego, que se intensifica con las manifestaciones emocionales alimentadas por una Tierra ingobernable. En tal estado se hacen muchísimas cosas, pero su calidad y rendimiento son muy bajos. Como resultado, no se va quemando simplemente la energía de fuego, sino la esencia humana. Lo único que ayuda en este caso, son los cambios y los fenómenos que reducen la carga que pesa sobre el elemento de fuego. Si uno no se ocupa de las transformaciones interiores, semejante estado puede ser caracterizado como un estado de los que se queman con calidad y los que se queman sin calidad. Los que se queman con calidad son aquellos que, con todo eso, tienen Tierra densa o Cielo denso. Pero, la fuerza del hombre o del Cielo aquí debe ser superior a la fuerza de la Tierra. Sólo así será posible el movimiento hacia arriba. Los que se queman sin calidad son los que tienen la Tierra mullida o el Cielo mullido. En tal posición, comúnmente, también el hombre es mullido y no es capaz de imprimirle dinamismo a su desarrollo, sin hablar ya de tomar el camino.

Puesto que el fuego es lo más necesario para la fundición de los ingredientes y el mantenimiento en funcionamiento del horno de crisol, el mismo debe ocupar, primero, un lugar apropiado, segundo, tener una cualidad pura. Para lograr la cualidad requerida, hay que lograr un movimiento puro. Todos los movimientos rápidos, las expulsiones de la energía Fa-Jing son acciones del elemento de Fuego y de Agua. Los movimientos no pueden ser rápidos si no los prepara el agua y no pueden ser suaves y elásticos, si no tienen la fuerza del Fuego. Para poder lograr todo eso hay que obligarse a sí mismo y a su energía a abstenerse de movimientos bruscos e incontrolables hasta que el cuerpo se llene de energía densa y se unifique.

Si al trabajar en cualquier técnica, el adepto transpira en exceso, se dice que se intensifica el Fuego sobre la Madera. Aunque tal estado es habitual, con los años se lo puede ordenar. Las glándulas de la transpiración deben intercambiar la energía y no perderla. Como las glándulas de la transpiración son los portones del corazón, hay que observar la conservación de la energía vital del corazón.

El segundo portón - creador y destructor del corazón - es el habla. Si el habla proviene del corazón, el adepto pierde energía. El habla debe provenir del abdomen. Por lo menos, ese estado es el verdadero. Por cuanto muchas y diversas energías gobiernan al hombre, solamente su ordenamiento puede definir la autenticidad del habla. Este ordenamiento se produce, precisamente, en el abdomen. Cuando alguien utiliza la expresión “de puro corazón”, habría que agregar también “de puro abdomen” y “de pura razón”.

No se puede tener un corazón puro, si las energías del Cielo y la Tierra son turbias. Si el que habla no llena su discurso con una Qí limpia, no importa cuáles son las palabras que utiliza. A propósito, lo mismo también se refiere a la audición. ¿Por qué en muchas prácticas interiores se le da poco valor al habla? Porque aquél, que no está preparado, no está en condiciones de decir, ni de oír lo verdadero. Pero cuando está preparado, no hace falta ni hablar. Sin embargo, tal posición es admisible en un espacio reducido o entre practicantes. En las condiciones del mundo actual, cuando el ritmo del hombre ha llevado sus conversaciones ociosas a la categoría de acciones determinantes, como elemento de las reacciones y las emociones, el adepto debería tener una actitud más concentrada hacia los que lo rodean y aceptar más conscientemente el correspondiente orden de las cosas. Por consiguiente, tiene sentido darle al habla un determinado significado y una fuerza basada en la raíz de la energía y ubicada en el abdomen.

A través de un habla incontrolable también se pierde la energía del movimiento, o sea, aquella energía impulsora que el adepto necesita en sus prácticas. Durante las prácticas, el meridiano tendido-muscular del corazón pasa por diez cambios que influyen sobre el corazón. Los mismos se forman con las acciones de los cinco órganos Zhang y las cinco vísceras Fu. Para definir la calidad de estos cambios el adepto debe:

1. Prestar atención a la frecuencia de los latidos del corazón. Hay que tratar de mantener en la práctica un ritmo único del corazón, impuesto por el corazón y no por el hígado.
2. Observar que no se decaiga el latido del corazón. Habitualmente, esto está muy difundido cuando el adepto realiza prácticas tales, como el Tai Chi Chuan. Aparece una cierta sensación de derrumbe, que el adepto debe prevenir. A menudo le preceden unos estados que para el adepto no son naturales y son provocados por la práctica. Hasta que el adepto no llegue a tener una permanente y regulable circulación de energía, cualquier cambio de energía, por más agradable que fuera, representa un estado falso. Durante el mismo, el adepto no debería disfrutar de su existencia, ni contentarse demasiado con la vida. Además, es un engaño emocional, cuando el adepto desea ciertas manifestaciones. Ellas aun no representan la forma interior del adepto. Mientras el adepto le dé definición a sus estados, se encuentra fuera de los mismos. ¿Qué debería hacer en estos casos? Hay que ser más reconcentrado, tomarlo con más realidad, no dejarse dominar por sensaciones intermedias. Si el cuerpo no está preparado, la mente no concentrada, las manifestaciones no pueden tener profundidad y, por lo tanto, son engañosas. Tampoco después debería provocar sensaciones parecidas. Todo eso inducirá al sometimiento del cuerpo energético. En el significado alquímico la falta de control sobre su

estado retira la energía del vaso del corazón y la lleva al vaso del intestino delgado. Esto significa que la energía turbia de la bilis comienza a subir..

3. Por más agradables que sean las sensaciones en el corazón del adepto, él no debe intensificarlas con el corazón. Aquí se trata de aquella alegría que mencionamos arriba. Se deberá aprender a percibir su estado con el abdomen. En caso contrario, el vaso del corazón hace más intenso su trabajo y necesita consumir la energía de todos los órganos, internos y externos. Tal estado se denomina estado de amor superficial, que es cuando la razón pierde el control y la avaricia del corazón aumenta. Tarde o temprano los demás órganos se agotan y el amor se esfuma. Y por más que estimulemos ese estado, no agregaremos vitalidad. Pero es más elevado si lo comparamos con el estado de abatimiento. Sin embargo, más adelante el mismo se revierte.

4. Si en el corazón surgen sensaciones desagradables, su causa se esconde en otros órganos, no en el corazón. En función de la calidad del dolor se pueden determinar los órganos que afectan al corazón. En cualquiera de los casos, hay que tratar de dirigir la respiración hacia el intestino delgado para neutralizar allí la acumulación de la Qí dañina.

5. No hay que ser débil en sus prácticas, lo que significa que es mejor trabajar una hora concentradamente, que dos horas con flojera. La energía debe retenerse en el cuerpo y no saltar adonde quiera. Todo eso puede conducir al predominio de la energía de la tierra, que va a gobernar el estado del adepto y a él mismo.

6. Si el adepto practica con el estómago lleno, la energía no llega al corazón. Hay que prestar atención al estado de sus órganos interiores antes de la práctica.

7. Si el adepto durante la práctica no logra la apertura, el corazón no es capaz de llenarse con la energía de la naturaleza. Por esa razón la práctica interior no se enriquece y se requiere un trabajo basado en reservas internas.

8. Si el adepto durante la práctica no alcanza el cierre, las almas Po se introducen en el cuerpo y paralizan el trabajo de la energía. Se debe poner atención en la concentración de todos los orificios del cuerpo, especialmente en el anal.

9. Si el adepto no interactúa con la energía original, que se encuentra en los riñones, la desgasta. En este caso, como mínimo, si la órbita chica no está en permanente funcionamiento, no existe tal interacción.

10. Si no se interactúa con los riñones, no sólo se gasta la energía original, sino también se impulsa a la energía de la vejiga a compensar la función energética de los riñones, lo que lleva al enturbiamiento de la energía. Mientras el adepto depende de la naturaleza de los cinco elementos primarios, debe, por lo menos, aceptar el orden de

las cosas: la participación vital de cada parte del cuerpo en su proceso hasta el momento de lograr la unión con la naturaleza de jade. Cualquier preocupación del corazón perjudica la absorción y la conversión de la Qí verdadera. Si durante la práctica no se consigue la tranquilidad necesaria, no será posible dominar la respiración. Por lo tanto, la Qí dañina del aire va a penetrar sin obstáculos adentro del cuerpo. Y no sólo va a ingresar, también va a acumularse. Esto es especialmente peligroso en otoño y en invierno, cuando los riñones y los pulmones oprimen el corazón.

El tiempo más apropiado para la realización de la cualidad del fuego es el verano, cuando hay mucho fuego y la gran actividad motriz ayuda a desplazarlo por el cuerpo e impregnarse de él. Es bueno utilizar este tiempo para ejercicios físicos complicados que distienden el cuerpo. El adepto puede hacer los ejercicios más complejos, pero debe prestarle atención a las contracciones cardíacas cuya calidad tendrá que mantenerse permanentemente.

Meridiano tendo-muscular Shou-Tai-Yang, meridiano del intestino delgado.



Se puede poner en equilibrio todos los intereses y todos los requerimientos habiendo aprendido separar lo claro de lo turbio. Saber separar crea orden. Fisiológicamente, tal orden es propulsado por el intestino delgado, que separa lo limpio de lo turbio en el organismo. El intestino delgado es un fuerte estimulador de emociones. Si la energía del mismo no funciona normalmente, se mezcla lo limpio

con lo turbio, lo que produce nerviosidad en el cuerpo. Esta nerviosidad es provocada por la presión sobre la hipófisis y el corazón, que, a su vez, ejerce influencia sobre el timo. A propósito hay que señalar que el timo, de por sí, está débilmente desarrollado y no cumple sus funciones de conservación porque se ha perdido el sentido del trabajo de las glándulas.

Las dieciséis curvas del intestino delgado forman en el cuerpo seis torbellinos transformadores que llenan las almas Po, si la energía es turbia, o las almas Hun, si la energía es limpia.

El intestino delgado tiene tres niveles: el nivel del duodeno, el nivel del intestino flaco y del intestino ilíaco. La energía del duodeno ejerce influencia sobre el páncreas.

Cuando durante la práctica el adepto de repente tiene una sensación de ansiedad en el estómago, se dice que se pierde la energía en el duodeno y que éste comienza a exigir la energía del páncreas. Si esto sucede, hay que intentar enriquecer el intestino delgado con energía. Hasta que tal estado no se normalice, no se continuará con la práctica. Tampoco habrá que desarrollar un estado negativo expresado en el deseo de comer.

El intestino flaco y el ilíaco son el relleno de la linfa, por lo tanto, del sistema inmunológico. Cuanto más activa sea la energía en el intestino delgado, tanto más activos serán los fermentos que participan en la desintegración y en la absorción de los productos alimenticios.

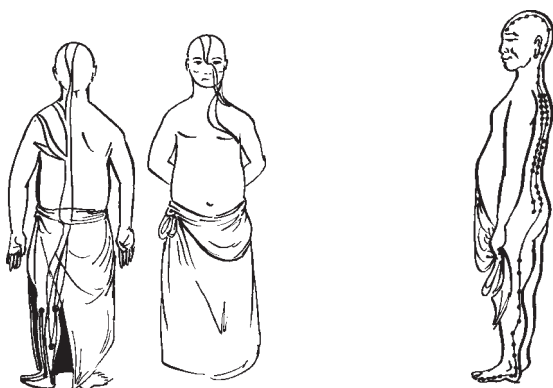
Con la edad, en la mucosa del intestino delgado se modifica la mucosidad, lo que se relaciona con la extinción de la energía original. Es suficiente desarrollar uno de los tipos de respiración diafragmal para elevar la calidad del trabajo del intestino delgado decenas de veces.

Esto significa fabricar la máxima energía de los productos que ingresan en el intestino delgado.

En la alquimia taoísta, la importancia del intestino delgado se reduce a lograr que su energía tenga elasticidad, capacidad de comprimirse y estirarse, lo que es natural para la estructura física del mismo. Gracias a eso, el intestino delgado interactúa con el producto que se encuentra adentro. El adepto nunca llegará a dominar la cualidad fina de la energía si, como mínimo, no ha preparado los intestinos grueso y delgado, y si, como máximo, no ha entendido su naturaleza.

La compresión y el estiramiento del meridiano tendomuscular prepara la naturaleza energética de los intestinos. Los ejercicios y las técnicas para la concentración abajo, el estiramiento y el salto hacia arriba están relacionados con el significado de la naturaleza del intestino delgado. Al intestino delgado le corresponde una técnica fina.

**Meridiano tendo-muscular Zu-Tai-Yang,
meridiano de la vejiga.**



La vejiga es el portón externo de los riñones. El adepto que practica la alquimia interior debe saber contraer sus genitales, permitiendo, de este modo, el flujo de la energía no sólo hacia el sistema urinario-genital, sino que a todos los órganos de la parte inferior del cuerpo. El canal de la vejiga también se relaciona con las almas Po. Si en el hombre la próstata mantiene el trabajo de la vejiga, en la mujer este trabajo es menos dependiente de otros órganos y la salida del canal urinario se encuentra libre. El significado fundamental de la vejiga en la alquimia reside en la conservación de la energía original y la energía Jing, tanto para el hombre, como para la mujer. La orina que se junta en la vejiga posee todo un espectro de propiedades energéticas. No por casualidad, con ella se relaciona el método de diagnóstico más efectivo.

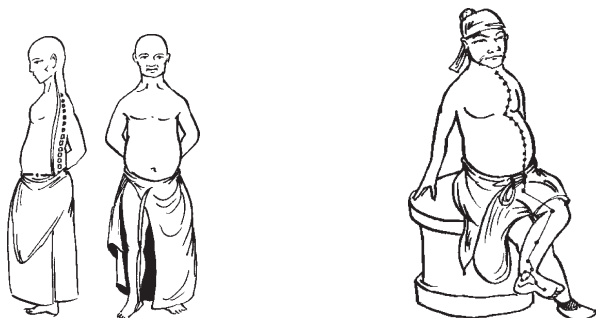
La orina contiene, además de la energía turbia, una cantidad suficiente de energía limpia que es procesada por el cuerpo de la vejiga. De la elasticidad de la vejiga depende el suministro de la energía que alimenta todas las aguas del organismo, desde abajo hacia arriba. La elasticidad, a su vez, depende de la circulación natural de la energía en la parte inferior y también de cómo cuida el practicante la energía Jing. Es porque en la vejiga se acumula una gran cantidad de energía

Jing necesaria para la creación del embrión y la transformación. El adepto debe reducir al mínimo la necesidad de orinar. Eso es posible con una transformación suficiente de la Qí del aire, del agua y del grano. Sin embargo, no significa que se debe, sencillamente, aguantar. Mediante las prácticas hay que reducir la pérdida de la orina. La práctica taoísta propone que se orine cuatro o tres veces, de acuerdo a los signos cíclicos. Si el adepto necesita hacerlo más seguido, entonces el procesamiento de las energías que se ubican en la vejiga no se considera normal. Además, si el adepto practica técnicas sexuales taoístas, una parte de la energía espermática la conserva en la bolsita espermática, otra en la próstata y la tercera ingresa en la vejiga.

El meridiano tendo-muscular de la vejiga junto con el meridiano energético mueve por todo el cuerpo la energía Jing conservada. Junto con el meridiano de los riñones el adepto aprende a pasar la esencia vital de un vaso a otro. Eso pertenece a la habilidad de conservar la Jing. Solamente sabiendo conservar la Qí, la Jing y el Shen, el adepto puede someter las partes de su cuerpo físico y energético a la transformación.

Cuando se habla del tiempo que se necesita para tal o cual práctica, se supone la habilidad de conservar la energía en el período dado. Sólo habiendo conservado la energía se puede sobre su base engendrar otra. Si no se la conserva, entonces para lograr un nuevo resultado siempre se necesitará tomar energía desde el origen, precisamente, de los riñones y las glándulas. Pero prestemos atención a que antes de trabajar con la vejiga el adepto debería preparar la energía de todos los órganos restantes. Especialmente, resolver el tema de la respiración. Si eso no se hace, la energía de la vejiga, enviada de vuelta, se convierte en veneno.

Meridiano tendo-muscular Zu-Shao-Yin, meridiano de los riñones.



Todo lo relacionado con los riñones se encuentra relacionado con la esencia vital; todo lo relacionado con el agua está relacionado con el movimiento de esta esencia. La tarea de la alquimia no consiste solamente en conservar la esencia vital, sino que en incrementarla. Eso es posible cuando el adepto alcance el poder sobre el agua, o sea, cuando sea capaz de pasar y mover la energía de una parte a otra, sin alterar su secuencia y unión.

Los riñones son la base del “Cielo Anterior”, o sea, de aquello que ha sido instalado originariamente durante la creación de cada ser humano. Los riñones representan la base de la respiración energética, que transforma todo el ciclo respiratorio del adepto.

El adepto debe tener una participación activa en la formación de la respiración encefálica y ósea. Esta participación está determinada por la posibilidad de dominar la respiración verdadera. Cuando el adepto domina la verdadera respiración se convierte en dueño de sus deseos y no son ellos los que le indican los motivos de la acción, sino la respiración. Los riñones en el hombre se encuentran en una zona profunda y llegar a dominar la respiración de los riñones no es cosa fácil. Se deberá comenzar con cualquier tipo de respiración diafragmal y luego ir acercándole el sistema urinario-genital y el ano. Hasta que el adepto no aprenda a gobernar estos órganos, es mejor no tocar los riñones.

La elasticidad de la energía de los riñones se alcanza por medio del meridiano de los riñones, el que junto a otros meridianos y órganos trabaja sobre este estado con la ayuda del arte del hilo de seda que pasa por las principales técnicas taoístas tales, como Ba Gua y Tai Chi. Esto atañe al movimiento de la energía. Pero antes de aprender a mover la energía, hace falta aprender a conservarla. Por más que practique el adepto, él no podrá acrecentarla. Por lo tanto, la misma sería insuficiente para la transformación.

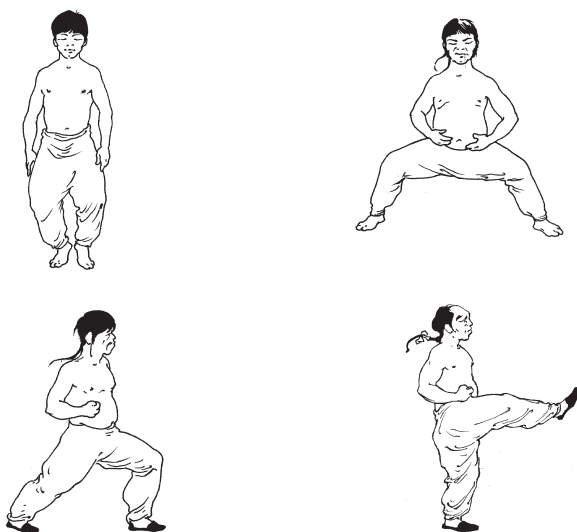
La retención de la energía es un proceso muy complicado que depende de la mente y el cuerpo. Por cuanto en el cuerpo la energía es considerada retenida si no la ha dejado durante nueve meses, Ud. mismo puede juzgar referente a las sensaciones breves. Por eso, lo importante no es el desarrollo de sensaciones máximas, sino la retención de las mínimas. Además, la retención no está relacionada con los esfuerzos adicionales, sí con la reconcentración y la responsabilidad a las que el adepto consagra toda su vida, no sólo las prácticas.

Por supuesto, a muchos principiantes les importa el resultado y también comprobar que tales o cuales técnicas son las correctas. Pero mientras el adepto no sea capaz de ver lo verdadero y lo falso, es mejor para él tratar de hacer el bien desde su punto de vista.

Por lo general, el significado de lo verdadero y lo falso molesta en el intento de llegar al comienzo del camino, ya que incita más que

a actuar, a actuar en contra.

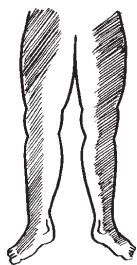
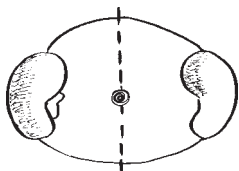
El meridiano tendo-muscular de los riñones pasa por el lado interno de las piernas. El mismo se activa en posturas bajas y tensas. Un meridiano, en mayor medida, se relaciona con el riñón izquierdo, el otro con el derecho. Eso significa que la energía Jing dirigida por el riñón derecho (aquí se trata de la energía del esperma y la energía creadora de la sangre menstrual) se somete a una cierta estimulación. Para eso en las técnicas taoístas se utilizan las posturas bajas, mediante las cuales se forma el espíritu Shen. O sea, simplemente, en las posturas estáticas el adepto es capaz de desarrollar e intensificar su estado energético.



Permaneciendo en posturas estáticas el adepto estira la superficie interna de las piernas. Pero no debe sentir dolor. La tensión de la parte externa de las piernas no debe ser mayor que la tensión del lado interno, para que la energía se junte en el meridiano y se escurra a la zona inguinal donde mediante la respiración se sublima en el punto Ming Meng “El Portón de la vitalidad”. Entre las técnicas dinámicas, es en la Hsing-Yi donde se realiza este trabajo.

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Concientizar y comprender la energía de los riñones significa entender el círculo exterior e interior. Se trata de que la energía que se mueve posee en sí otra energía que participa en la formación de los ingredientes. Cuando decimos que con la ayuda de la energía formamos los ingredientes, la píldora o el embrión, tenemos en cuenta, precisamente, el flujo



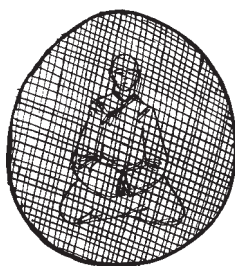
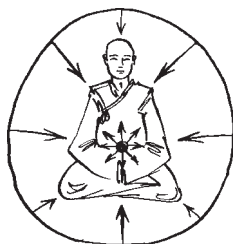
interno de la energía. La misma tiene el significado de la energía fina y de la energía Jing. La energía exterior, simplemente, mantiene nuestro estado, pero representa, al mismo tiempo, la condición indispensable para la creación de la energía interior. Es simple: si no existe lo externo, no existe lo interno.

Si el hombre o la mujer no practican la energía interior, sus órganos y, en primer lugar, los riñones igualmente exudan la energía Jing. Ella fortalece el tono vital del organismo (si el mismo se encuentra en un ambiente normal) o se pierde.

Durante las 24 horas los riñones exudan 50 porciones de energía Jing y si la misma no es manejada (para eso se utiliza la Orbita Celestial Menor) se pierde del 50 al 90% de material altamente activo. Desaparece en lo que respecta a esa persona. Esto está relacionado con el ritmo de sesenta compases que estableció la naturaleza en el hombre respecto al Jing. Es un ciclo compuesto de doce espacios del ritmo que capta el cuerpo humano y que atraviesa cinco órganos. La condición es que todos los órganos funcionen normalmente. Si no es así, los riñones exudan más material de construcción. A pesar de que cada uno de los órganos también exuda cincuenta porciones de Jing de sus vasos, la función de la construcción la cumple la energía Jing de los riñones. Pero cuando los hornos de crisol ya están formados, la carga sobre los riñones se reduce bruscamente.

Por cuanto la pulsación de la energía Jing de los riñones juega el rol principal en el proceso alquímico, sin ella el mismo no es posible. Captar esa pulsación significa recoger las piedritas de las cuales se va a cocinar el cinabrio. La energía se concentrará en el campo del cinabrio solamente cuando el adepto aprenda a estirla, juntándola en el trípode. Todos los meridianos tendo-musculares son cordones que la energía estira. Trabajando con los mismos, el adepto no estira simplemente los tendones y los músculos, sino toda su estructura energética que luego se concentra enviándole un impulso al trabajo del campo del cinabrio. Los meridianos tendo-musculares son los fuelles del crisol. El adepto nunca juntará la energía en la

parte baja del abdomen si no la estira por todo el cuerpo. Este es uno de los momentos centrales en la preparación de la maduración del embrión. Se trata de que toda la energía que el adepto recibirá al principio con la ayuda de los meridianos menores del primer campo del cinabrio y sus diafragmas será dirigida primero a la construcción de la base interior del Círculo externo y luego se intensificará directamente adentro.



LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Así el adepto pasa por ocho etapas de transformación. La última, la obtención de la inmortalidad en el cuerpo físico, es la novena. El estiramiento de la energía es la tercera etapa del proceso alquímico. Las primeras dos son el equilibrio y la circulación.

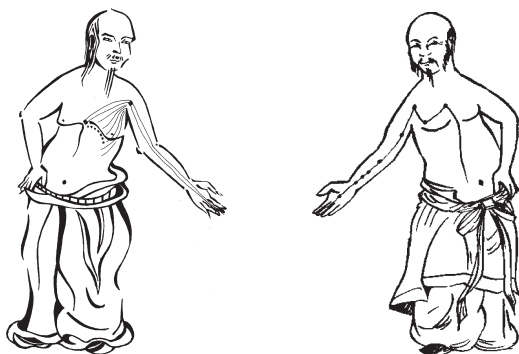
Cuando termina la preparación primaria, se habla del comienzo de la concepción de la energía. La concepción tiene principio cuando el centro Ming Meng comienza a cumplir las funciones de



las cuales se habló arriba: empieza a concentrar la energía solo y a concebirla junto con el centro Hui-Yin; luego en el centro Chang-Qiang comienzan los cambios correctos. Los cambios correctos son aquellos cuando el canal Du-Mai, además de la función de la habitual circulación de la energía, empieza a cumplir las funciones que conciben la energía adicional por cuenta del afinamiento de la bruta y las funciones que transforman el cuerpo físico. Pero todo eso es posible cuando se le quita la carga al riñón derecho, al que se le atribuye una mayor importancia en el comienzo del camino alquímico. Esto no quiere decir que la importancia del riñón se pierde durante la práctica. La misma sigue permaneciendo. Simplemente, crece el papel de otros órganos: desde la próstata hasta los ojos en el hombre y desde la matriz hasta los oídos en la mujer.

Reiteramos que los principiantes en la alquimia deben prestar atención al peligroso deseo de aumentar sus sensaciones. Por ejemplo, cuando el adepto comienza a sentir calor en la parte baja del vientre, a menudo lo quiere acrecentar. El empeño excesivo conduce a la acumulación de la energía en los riñones, lo que provoca su quema. El adepto debe practicar la técnica que conoce y no hacer experimentos con su energía. Precisamente, en el comienzo del camino es importante la técnica y no el estado. Esto puede llevar al flujo inverso de la energía y, por lo tanto, a un total desorden en la práctica, como mínimo. Debido a que los riñones están relacionados con los huesos, al permitir un flujo de energía inversa, comenzará la destrucción de los huesos, como máximo.

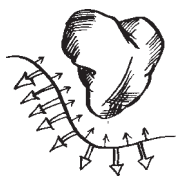
**Meridiano tendo-muscular Shou-Jue-Yin,
meridiano del pericardio.**



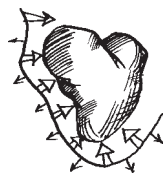
El pericardio es una bolsa ubicada al lado del corazón y juega un papel importante en la actividad del corazón. En la alquimia su importancia aumenta cuando el adepto empieza con la fundición en el segundo campo del cinabrio donde el pericardio se convierte en un protector activo de la energía Jing del corazón y del hígado. En principio, el mismo se constituye en el principal órgano regulador del estrato energético emocional del ser humano.

La importancia energética del pericardio se encuentra relacionada con el movimiento de la energía en el cuerpo, en su totalidad. O sea, de aquella energía que se vincula con el ritmo humano.

Debilidad del corazón



Fuerza del corazón

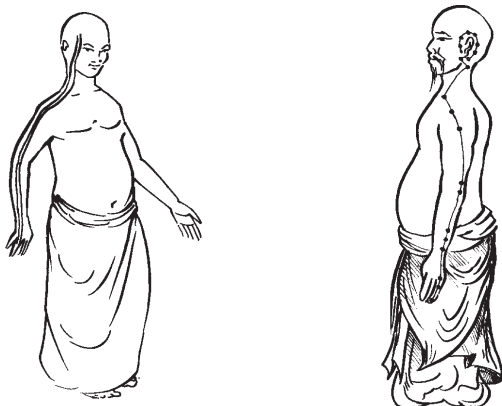


LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Cada uno de los órganos tiene una estructura terrenal, celestial y humana; cada órgano interactúa con una de las leyes y la expresa. En el cuerpo humano hay un centro móvil. Es el centro del ser humano perfecto. Es el décimo, si contamos los centros consecutivamente, pero cumple con la ley octava, o sea, la ley según la cual se desarrolla la humanidad y está basada en el movimiento dentro del período y en la velocidad. Justamente, este centro depende del trabajo del pericardio que obliga al corazón a desarrollar este centro. Por cuanto el mismo puede recibir la energía solamente desde adentro, la tarea del adepto consiste en cultivarlo o, en otras palabras, en revitalizar el embrión.

La función principal de este centro y el tiempo de su llenado se relaciona con el período de trabajo del segundo campo del cinabrio, apoyándose necesariamente en el primero. El desarrollo y el fortalecimiento del meridiano tendo-muscular del pericardio también es importante, porque cuando el adepto entra en su ritmo de desarrollo, le va llegando otra cualidad de la energía, antes desconocida. Esta energía se transmite por los cuatro meridianos de fuego: del corazón, del intestino delgado, del pericardio y el meridiano del triple calentador. Aquí mismo se le empieza a adjudicar una gran importancia al cierre de los dedos de las manos, que ayuda a intensificar o redistribuir la energía.

Meridiano tendo-muscular Shou-Shao-Yang, meridiano del triple calentador.

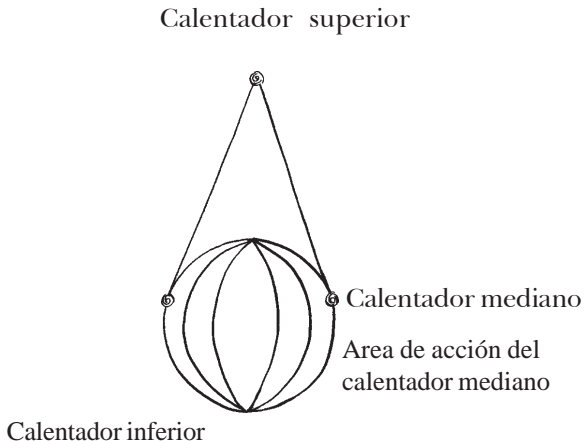


El meridiano de los tres calentadores es un meridiano alquímico en el cuerpo del hombre. Eso significa que el mismo trabaja

directamente con la redistribución de la energía de la Tierra, el Cielo y el Hombre. También es el meridiano de la 36 rotaciones de la energía, que crean meridianos dentro de sí mismos.

El meridiano de los tres calentadores está relacionado con el meridiano del pericardio que ayuda a dirigir el proceso alquímico. El triple meridiano, o San-Jiao, se relaciona con tres partes del cuerpo. El inferior : Sia-Jiao, el del medio: Chun-Jiao, el superior: Shan-Jiao. Las energías que son en el cuerpo las más fuertes, manejan al hombre. El meridiano de los tres calentadores constituye la herramienta de estas energías. Si en el cuerpo predominan las energías más brutas, no purificadas, es la Tierra que gobierna el cuerpo. Si predominan las finas y puras - el Cielo. Si el adepto controla tanto las energías finas como las brutas y puede manejarlas, significa que predomina Chun-Jiao. Hace falta, sin embargo, señalar que este repartimiento del meridiano es referente al hombre y a la Tierra, pero no se refiere al Cielo.

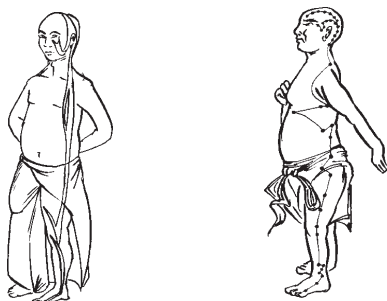
Durante el proceso de la transformación se eleva la calidad del manejo del triple calentador en lo que respecta a la fuerza que impulsa el desarrollo y no solamente cumple una función fisiológica. Si el centro superior del calentador se encuentra en el punto Shan Zhong (centro del pecho), en el proceso de la práctica este centro es dirigido por el hipotálamo. El calentador medio tiene su centro en el nivel del punto Zhongwang , encima del ombligo; el tercer centro, el inferior, está debajo del ombligo. En el proceso de la alquimia el centro superior se estira y el medio y el inferior comienzan a circular formando una esfera.



El calentador inferior está relacionado con las almas Po, el medio con las manifestaciones emocionales, el superior con las almas Hun. El calentador más débil que tiene el ser humano desde el nacimiento es el medio, que en el mundo actual, generalmente, no cumple con sus obligaciones y, como regla, se encuentra bloqueado, lo que lleva al exceso de almas Po y a un anormal curso vital. Si el calentador medio no trabaja, la energía en el cuerpo no se transforma (en el sentido de ser llevada a un nivel más fino). Desde el punto de vista de la naturaleza de las cosas (Tzi ran), el triple calentador es el gobernador alquímico. La cuestión es de quién o de qué proviene la naturalidad. Aquella naturalidad que supone las acciones no pautadas de Wu Xin, inapropiadas para el medio social del mundo actual. Por lo tanto, el meridiano está limitado por diferentes pautas, lo que le quita la posibilidad de seguir el desarrollo como una función natural de la transformación. Eso lo convierte en algo parecido a un sistema de pasaportes del organismo, la que en el mejor de los casos, ayuda a separar lo turbio de lo limpio, en el peor de los casos, hace correr ambas cosas por el cuerpo. De cómo es la energía depende cómo se la sigue. Estar en el barro no representa un obstáculo para comprender la verdadera naturaleza de las cosas, pero existen más probabilidades de convertirse en barro. A propósito, los baños de barro poseen propiedades curativas, si, por cierto, uno no permanece allí mucho tiempo.

El taponamiento del meridiano tendo-muscular crea las condiciones para que el cuerpo se llene de energía sucia (incontrolable e ingobernable). Este meridiano necesita una permanente profilaxis a fines de evitar ese estado, por cuanto es el que energéticamente dirige los procesos purificadores. No sólo en el cuerpo, también alrededor del mismo. El triple calentador está relacionado con la base de la energía vital (área del p. Ming Meng) y del él dependen las condiciones debido a las cuales entra la Qí dañina al organismo, lo que en la alquimia significa “influir sobre el espíritu Shen”. Eso no es, simplemente, el mantenimiento de la energía vital del hombre, sino que también la posibilidad de desarrollar y conservar el verdadero espíritu. Por su naturaleza, el triple calentador no tiene forma, aunque gobierna todos los procesos vitales en el organismo. En la práctica del arte interior, a esto, que es amorfo, se le da forma y la misma representa el comienzo del vacío.

Meridiano tendo-muscular Zu-Shao-Yang, meridiano de la vesícula biliar



La intención del adepto se encuentra directamente relacionada con el meridiano de la vesícula biliar. Si el adepto aspira a comprender los cinco fundamentos originales de Wu-Hsing (eso es necesario para llegar a dominar las cinco capacidades), debe mantener el meridiano en salud y prosperidad y el mismo se ocupará de preparar y purificar las condiciones para la concepción de lo nuevo. La vesícula biliar junto con el hígado rige las cinco bases del ritmo y del tiempo Wu-Hsing, sometiénolas a los ocho cambios, las ocho acciones ba-chen. Cuanto más finas son las energías que fluyen en las áreas de acción de la vesícula biliar, tanto más fuerza se crea dentro del organismo, fuerza que alimenta no solo al espíritu Shen, sino también a la manifestación física de la Qí densa.

La tarea de la vesícula biliar consiste en purificar y mover la energía por el organismo. La tarea del adepto está en transformar la energía de la bilis, para que la misma no destruya, sino que conserve lo necesario y saque lo innecesario. La vesícula biliar está armoniosamente incorporada al sistema de los conocimientos alquímicos y representa aquel principio orientador que ayuda a insertarse en la estructura de la identidad del adepto. La vesícula biliar enseña al adepto a conservar los órganos de tal manera que en los mismos pueda retenerse la energía. O sea, del mismo modo que la bilis se acumula y se mantiene en su bolsita, cada órgano tiene su bolsita energética que en el proceso de la práctica primero se llena y luego modifica la estructura de los órganos. Cuando hablan del meridiano tendo-muscular, presuponen la idea de “hacer correr burbujas por el cuerpo” o “entrenar las paredes de las burbujas para que no revienten”. Esto significa la habilidad de no sólo conservar la energía en un lugar, sino que no dejar que se escurra sin control,

lo que puede llevar al exceso de uno o a la falta de lo otro.

Al vaso de la vesícula biliar se le adjudican 24 posibilidades de hacer que el cuerpo no tenga peso. Este arte se denomina “las 24 transformaciones de la bilis”. La técnica consiste en trenzar la bilis en 24 vueltas. Cada vuelta se forma en un año. En 24 años el adepto puede alcanzar el estado de ingravidez, pero el aprendizaje de este arte comienza después de adquirir los conocimientos del principio creador. “El principio creador” es un estado que crea la secuencia de acciones y fenómenos en el cuerpo energético del adepto que se va formando. Es permanentemente acrecentado y no se pierde. Comenzará a manifestarse cuando el adepto unifique completamente su cuerpo y todas las acciones para él estén interrelacionadas e indivisibles. La vesícula biliar une la Tierra con el Cielo. Junto con el hígado crea y forma toda la carcasa tendo-muscular y es el eje de los mismos. El meridiano tendo-muscular del hígado es el centro de todos los meridianos.

Participación del vaso de la vesícula biliar en las prácticas de



Contemplación de la vesícula biliar



Balanceo



Compresión y unión con la superficie lateral derecha



Descompresión y unión con la superficie lateral izquierda

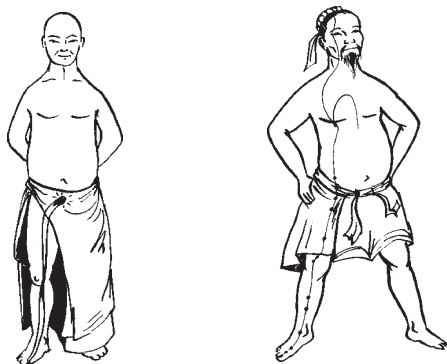


Atornillamiento hacia arriba



Torcimiento hacia abajo

Meridiano tendo-muscular Zu-Jue-Yin, meridiano del hígado.



El hígado junto con la vesícula biliar se relaciona con la energía de la madera. Con todo lo que se concibe en el organismo y se mueve. Todos los meridianos tendo-musculares se subordinan a los conocimientos del hígado. Ese es el momento cuando hay que decir “el movimiento es vida, el movimiento es desarrollo”. Solamente un sistema de movimientos delineado crea las condiciones para una normal circulación de la energía. Pero desde el punto de vista de la alquimia, no es suficiente.

La energía no sólo debe circular, también enlazarse. Eso es posible cuando el cuerpo es elástico y estirado. ¿Cómo se puede tener un cuerpo elástico y estirado y relacionar eso con la energía? Si el adepto se acerca a la práctica durante ocho años y aun no tiene 25 años, se puede hablar de la preparación de los músculos para vencer a los huesos. Si el adepto ha comenzado a practicar después de 25

años, también tiene la posibilidad de vencer a los huesos hacia los 42-45 años. Aquellos que comienzan después de los 40 años, deben prestarle más atención al potencial energético y valerse de la ayuda del físico. Hace falta, sin embargo, entender que todas estas limitaciones energéticas tienen carácter convencional.

Mucho depende de las enfermedades, traumas, del modo de vida. Pero todos en la infancia tenemos un cuerpo elástico y móvil. El adepto que practica la alquimia ¿debe tener ese cuerpo? Sí y no. Por la forma: sí, por el contenido: no. En cualquier postura el adepto utiliza la energía para la realización de su práctica interior. Si tiene que estirar las piernas, eso está relacionado con la estructura energética que él expande y fortalece. En la infancia, semejante elasticidad, al contrario, destruye la estructura externa si no se le otorga el carácter esencial del movimiento. La elasticidad es necesaria para el trabajo con los flujos de Qí y en los flujos de Qí. Si Ud. tiene un cuerpo elástico, provéalo de contenido interior. Si no lo tiene, pero sus prácticas son profundas y serias, igualmente tendrá un cuerpo más elástico que el que tiene y más estirado. En la alquimia se considera que elástico y estirado es un estado del cuerpo, que por más cambios que hubiera, las extremidades no cuelgan. Si su centro mantiene la relación con las extremidades y las extremidades con el cuerpo, se considera que la energía se encuentra bajo control. Por cuanto los huesos ejercen seria influencia sobre el estiramiento, deberán tener la misma preparación que los músculos y los tendones. Pero hay que señalar que los huesos exigen más tiempo. Ya que los huesos no deben subordinarse a los músculos, entonces necesitan su propia elasticidad, de acuerdo con sus propiedades.

En la mujer, el estado de los meridianos tendo-musculares determina su afinación. Por ellos, igual que por las cuerdas, se mueve la corriente que regula la influencia de las fases del ciclo lunar. Todos los nacimientos de la energía en el cuerpo son regidos por el hígado. Al adepto se le exige lograr que la energía penetre en los lugares necesarios. Elaborar la energía no es complicado, pero conducirla hacia donde sea necesario representa el arte fundamental. Si en la mujer no se procesa toda la base del vaso del hígado, comenzará una excesiva acumulación de energía en el hígado; en el hombre: la compresión de los riñones, lo que requerirá el procesamiento de más energía. Todo eso conducirá a la pérdida del estado de ánimo. Para aprender a estar en el estado cuando la energía no se pierde, hay que pasar a través de siete etapas o fases dirigidas por el hígado.

Primera: aprender a percibir la energía. Eso significa sentir su presencia cualitativa y cuantitativa.

Segunda: conservarla o conservar su memoria, lo que va preparando para la posibilidad de dominar los conocimientos verdaderos.

ercera: aprender a procesar la energía, encontrarle lugar.

Cuarta: la habilidad de utilizar la energía. Aquí ya directamente se incorporan al trabajo los meridianos.

Quinta: aprender a condensar y concentrar la energía.

Sexta: permitirle a la energía a realizarse libremente de acuerdo a sus posibilidades.

Séptima: no separar la energía del cuerpo físico, asignándole plenos derechos.

Es comprensible, que al que empieza a practicar los aspectos interiores no le importa no sólo todo lo que mencionamos arriba, tampoco le importa toda su vida, por cuanto él se ocupa de arreglar lo exterior de su existencia. Hablar del significado de algún órgano o meridiano es, más bien, una utopía. La realidad no va más allá de la posibilidad de estirarse para efectuar ciertas acciones externas. Pero en estos meridianos se esconden posibilidades más amplias que no conllevan simplemente una cualidad adicional para la existencia, sino una supercualidad. ¿Cómo puede el adepto en la práctica determinar la cualidad del eje naciente que les aporta la base a las leyes de los meridianos tendo-musculares? Hay que prestar atención a aquello que crea estas u otras técnicas y movimientos, ver qué es lo que le precede a aquello que concibe y alumbra lo nuevo.

El árbol puede echar raíces sólo en el suelo que le es propicio. La base de todas las técnicas, de todos los esfuerzos es el suelo. Por él se deberá empezar, de otro modo no habrá lugar para la concepción de lo nuevo. Antes de decir, permanece callado. Antes de dar el paso, levántate. Antes de pensar, toma aire. Antes de escuchar, traga. Antes de mirar, siente.





LI

RESPLANDOR

Preparación para la fundición

1. Formación de la plataforma
2. Liberación del vacío.
3. Llenado de esencia.
4. Órbita microcósmica.
5. Órbita macrocósmica.
6. Unión de las cadenas.
7. Formación de los hornos.
8. Fundición de los ingredientes.

Después de pasar por las ocho etapas iniciales del arte del horno de crisol, se dice que ocho se convirtieron en una. Esa una sostiene a todas las ocho, es su custodio y cumbre y, al mismo tiempo, es la primera en las segundas ocho etapas. Las segundas ocho etapas también tienen su explicación y fundamento. En total son tres niveles. El tercero no se aclara, del mismo no se habla. El segundo nivel es una transmisión verbal del maestro al alumno. No se trata de secretos, sino de condiciones y circunstancias que dejan huella en la individualidad. Si, a pesar de las circunstancias, el primer nivel es único para todos, el segundo es único para cada uno. Toda la primera etapa se reduce a encender el fuego. Por supuesto, encender el fuego en el cuerpo no es una tarea demasiado complicada. Pero si la llama no llega a una cierta cima, si no posee la fuerza suficiente o, al contrario, su fuerza es excesiva, esa posición no debe considerarse impecable. Es, más bien, perniciosa, ya que la llama, llevada por los vientos, nunca conducirá el espíritu a la fuente celestial Tian Xi.

Sobre la preparación para la fundición dice el texto del hexagrama Li. "...Para subir y mover el carro del lugar, se deberá no sólo profundizar en lo interno y lo externo (segunda y quinta posición del hexagrama), sino que darle a esta fuerza un carácter estable". De la estabilidad y la orientación de lo que se está logrando, habla la primera línea como de una mecha que no debe apagarse y tiene que dirigir su llama al lugar necesario. Pero para encender la llama y para mantenerla se necesitan condiciones. Estas condiciones son las que supone la etapa inicial del proceso alquímico desde el accionar del hombre y la mujer.

La formación de la plataforma crea el vacío, el vacío liberado libera a la plataforma. Estos dos conceptos son inseparables. Así como Li no puede vivir sin Kan, Kan no puede vivir sin Li. Aunque nosotros las definimos por separado como dos fuerzas, orientaciones, ellas poseen el mismo suelo. De eso habla la primera posición del hexagrama Fuego.

Bajo plataforma, en el “arte de la vida”, se entiende cuerpo, bajo vacío - su vida. Pero en esta posición concreta, el vacío define las condiciones en el marco de las cuales tendrán lugar los verdaderos sucesos.

Ocho plataformas de la existencia



LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL



Plataforma Sun



Plataforma Chen

Desde el punto de vista de la transformación alquímica, las plataformas más conocidas son Kan y Li, como las más cerradas y concentradas. A pesar de lo universal de la posición del cuerpo, en esta postura es muy difícil abrir la compuerta de las piernas y mantener la circulación de la energía utilizando la órbita macroscópica. Esta postura es buena cuando se emplea la ley Tai Chi. O sea, cuando hay un centro que forma todo. Entonces todos los niveles del cuerpo se convierten en una esfera dirigida por un resorte celestial y retenida por un resorte terrenal.

Plataformas Kan y Li.

Las plataformas Kan y Li forman una mónada única. Las mismas se diferencian en los esfuerzos del campo del cinabrio. En el primer caso, el esfuerzo colector, como función edificadora, se le atribuye al campo del cinabrio inferior. En el segundo caso, al superior. En Kan empezamos desde la Qí terrenal, en Li - desde la Qí celestial. En Kan vaciamos el abdomen, En Li vaciamos la mente. De esta manera, nos preparamos para hacer de la Qí Kan la Qí Li. La tarea de las plataformas consiste en preparar el cuerpo para el trabajo interior. Mientras el cuerpo no esté listo resulta inoportuno hablar del trabajo interior, ya que no tiene lugar. El cuerpo, la energía y la mente deben ser preparadas. Eso puede durar toda la vida, pero la calidad de lo conservado y adquirido será incomparablemente alta. Nuestro cuerpo diariamente es sometido a los 24 esfuerzos de la Tierra y los 32 esfuerzos del Cielo, que ejercen su influencia desde la derecha, desde la izquierda, desde arriba, desde abajo, desde adelante, desde

atrás. Todo eso se expresa en acciones y se determina por el ánimo. Todos los días nosotros absorbemos y expulsamos muchísima energía, sin darle la oportunidad de conservarse y acumularse. Eso, en primer lugar, se manifiesta en la calidad de nuestra existencia, nuestras sensaciones.

Mil esfuerzos, a veces, no valen uno solo. Cuando se habla de plataformas, se supone la necesidad de tranquilizar el cuerpo, la respiración y la mente.

Las plataformas Kan y Li absorben las leyes Tsiang, Kun, Gen, Dui, Sun, Chen, Li o Kan y participan en la construcción de los siete hornos.



Li-Tsiang



Li-Kun



Li-Gen



Li-Dui



Li-Sun



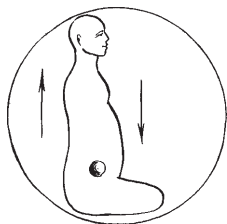
Li-Chen

En las posturas del cuerpo, según las leyes Li y Kan, nosotros alcanzamos la posibilidad de formar las condiciones para los ocho hornos, por eso su posición se considera universal. Todas las demás plataformas intensifican la formación de Li y Kan, pero pueden ser independientes en la formación de los hornos. Después de que el cuerpo esté listo para absorber, entregar y llenarse, Li se convierte en Tsiang y Kan en Kun. El movimiento empieza a ser dirigido por la quietud del Cielo y la quietud de la Tierra y las plataformas se convierten en estructuras que ayudan a transformar la energía, según las leyes de la Tierra, el Agua, la Madera, el Fuego y el Metal. Así como uno engendra dos, dos contiene uno. De este modo, si nosotros trabajamos en algo, debemos saber lo que hacemos. Si no lo sabemos, lo determinamos.

Lo más fácil es decir que es necesario alcanzar la calma y liberarse de la actividad conceptual, de la mente discursiva. Pero, así como no se puede juntar el campo con un movimiento, es largo el camino hacia la montaña Kung-Lung. Si permanentemente buscamos la cima, no nos moveremos del lugar. Podemos estar en cualquier lugar y hacer cualquier cosa, pero no traspasaremos el límite de los tres planos y el de nuestro eje. El no entender estos planos nos convierte en perdidos en el espacio. Y si no percibimos nuestro eje, no nos sentimos a nosotros mismos, y nuestra existencia es ilusoria, inventada. Al no encontrar el apoyo en nosotros mismos, nos vemos obligados a buscarlo afuera, tejiendo permanentemente la telaraña para no caer en el precipicio. Entonces, o tejemos dentro de nosotros mismos para vivir, o afuera para permanecer.

Tomando por base alguna postura del cuerpo o práctica, nos decimos: esta es nuestra base, es nuestra condición, no es mala ni buena, ni es correcta, ni incorrecta, es aquello con lo que comenzamos. Igual, mientras hablamos de las acciones o reflexionamos, las sometemos a la probabilidad de no ser la base, sino aquello que la crea. Cuando la base está, todas las leyes se hacen una, mientras no esté, las leyes son trece o podrían ser miles.

Analizando la etapa inicial de las transformaciones de crisol desde el punto de vista del fuego, nosotros tomamos la base del trabajo



interior desde una posición determinada. Esta sería la posición Tsiang o la posición Kun. O sea, consideramos que la posición de la plataforma Li y Kan es ideal para el trabajo interior y lo tomamos por base. Así, al movimiento de preparación le transmitimos la calma de la preparación donde Li se convierte en Tsiang y Kan en Kun,, que es de lo que se habló. Ahora, todo el trabajo de otras plataformas se inicia desde la posición tomada.

Esta postura tampoco debe ser considerada de trabajo. Por ahora la misma es preparatoria y necesaria para las siete etapas siguientes. La segunda línea de la imagen del fuego indica lo velado y lo profundo de esta posición. Mientras la energía no llene el vaso de esencia verdadera, mientras la mente no unifique el movimiento, mientras el espíritu no se concentre adentro: no empieces el camino.

El canon dice: “Cualquier cosa que hagas, no pierdas el sí mismo”. Es importante no sólo recordarlo, también practicarlo. Cuando el adepto empieza a ocuparse de la contemplación y la concentración, a menudo las confunde con la visualización. Esto se debe a que mientras la energía adentro no esté regulada, la misma forma alrededor del cuerpo una densidad diferente, que puede ser manejada y vista. En unión con la energía del espacio esta masa produce un determinado efecto sensitivo, del cual no vale la pena prenderse.

Sólo después de haber desarrollado el campo del cinabrio inferior se deberá comenzar a trabajar con el campo externo. Entonces uno va a generar dos, dos va a generar tres, etc. Si comenzamos desde la mitad, se necesitarán más esfuerzos para retener esto y ya no se podrá hablar de desarrollo. Entonces, se dirá: “No recordar que has sido pequeño significa que nunca serás grande”.

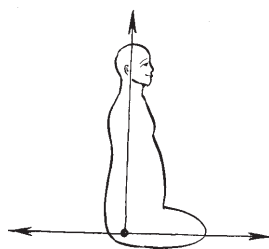
Trabajar con la energía significa ser ella. Más de la mitad de los esfuerzos en la práctica interior se dirigen a la concientización, lo que genera la reconstitución y no el desarrollo de algo nuevo y superior a las posibilidades. Nos rodean tantas cosas, nos conforman muchísimas leyes. La principal de todas es la ley del cuerpo. Cuando alguien habla de la inutilidad y la fragilidad del cuerpo, puede significar un estado diferente al estado humano o la incompreensión de las posibilidades y la potencia del cuerpo. El cuerpo lo recibimos al nacer, mediante el cuerpo vivimos y nos desarrollamos. El tema es: quién y qué es lo que se entiende bajo cuerpo.

Si el cuerpo posee mente, es un cuerpo verdadero, si el cuerpo posee espíritu, es un cuerpo verdadero. Cuando hablamos del cuerpo como de una cosa, de la energía como de otra cosa y del espíritu como de una tercera cosa, hablamos del desarrollo y del movimiento. Pero, a fin de cuentas, es como al principio, cada uno en uno y uno en cada uno. Qué importa lo que está detrás de la pared, si no vemos lo que hay delante de los pies. Cuando el adepto comienza a practicar el arte del horno de crisol, ante él está la tarea de construir estos hornos. Y no es de importancia el nivel de estos hornos, si tienen una pared o tres paredes. Los ingredientes podrán fundirse solamente en un horno ya listo. Se pueden emplear diez años, pero si falta un día, no se podrá decir que uno ya domina este arte. También es indiscutible que los cambios igualmente ocurrirán. Hasta el umbral, detrás del cual se encuentra el embrión inmortal.

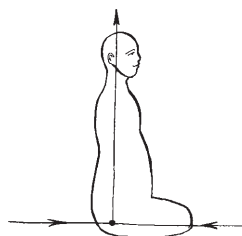
Practicando diariamente, llegas a comprender lo que hay

adentro. Al comprender lo que hay adentro, determinas tu movimiento afuera. Si tratas de comprender lo de afuera, puede que no quede tiempo para comenzar. Pero habiendo comenzado, no inventes que obtuviste algún resultado, que algo estás sintiendo, que eres más elegido que otro. Que eso esté fuera de tu mente, como algo que llega y se va naturalmente. Comúnmente, esto atañe a los que han practicado menos de cinco-siete años, depende de la práctica que sigue el adepto. Cualquier aceleración en el desarrollo y cambio de ritmo es posible después de los 32 años para el hombre y los 28 años para la mujer, con la condición que ya hayan tenido una práctica de 16 y 14 años, respectivamente. Bajo práctica se entiende “estirar el hilo hacia el emperador de jade”, o sea, practicar regularmente. En caso contrario, estos ejercicios son de gimnasia y mejoran o empeoran el estado por poco tiempo. Bajo empeoramiento, en la tradición taoísta, se entiende cualquier acción realizada sin tener en cuenta los principios y la concentración. Bajo mejoramiento: la acción realizada de acuerdo con las leyes del orden. Por cuanto para los taos cualquier acción es considerada práctica, ellos no aceptan conceptos tales, como precalentamiento y ejercicios que se realizan sin el entendimiento de la naturaleza y la esencia.

Todo el trabajo tiene dos componentes: la quietud y el movimiento. Cuando hablamos de las plataformas, suponemos la quietud externa y el movimiento interno. Tomar cualquier postura no es difícil, es difícil entender si es correcta y luego introducir lo correcto en la naturalidad y solamente después asignarle a esta naturalidad un papel determinado.



La posición de la plataforma Kan y Li depende, en primer lugar, de cuánto y cuándo el adepto permaneció en esta postura, también de la preparación para esta postura. La ley básica de la permanencia en la postura dada significa: lo positivo abarca lo negativo. Al mismo tiempo, es importante percibir qué clase de positivo es eso y qué clase de negativo es. Y percibir significa enfrentarse cara a cara con el Yang y el Yin, lo que es más que suficiente.



Para llegar a dominar la verdadera respiración impulsada por la quietud, basta con ubicar bien el cuerpo y realizar la práctica necesaria. Pero para lograr la respiración necesaria, se requiere algo más. Ese más se esconde en la postura de las piernas. La postura sentada es peligrosa porque sin que las piernas estén preparadas, las desconectamos del trabajo completo, lo que es admisible para la liberación, pero no para el movimiento. Una parte de las

escuelas taoístas excluye de sus prácticas la meditación sentada, reemplazándola por otras formas o reduciéndola al mínimo. Para que las piernas cumplan en las prácticas una función válida y no sólo sirvan de apoyo, deben ser preparadas de manera correspondiente. Hay que enseñarles a trabajar en la compresión y el estiramiento. Antes de tomar la postura inicial, el adepto prepara el nivel de la tierra del cuerpo: las piernas. La postura durante la práctica no debe ser confortable, sino cómoda, para hallarse en el trabajo y no en pensamientos ociosos. En la etapa inicial, a las piernas se les concede el rol de una cadena que se cierra para que la energía pueda circular adentro y para reforzar el trabajo del campo inferior. Pero si el adepto, además del trabajo interior estático, emplea el dinámico y la calma en el movimiento, entonces esas prácticas deben complementarse entre sí e intensificarse. Independientemente de cual sea su trabajo, a las piernas hay que prestarles una atención adicional. Será especialmente necesario durante el trabajo con los huesos.

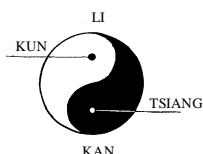


Aunque aquí hablamos de la preparación, es sólo una denominación convencional de uno de los tipos de trabajo que tiene la misma importancia que cualquier otro. Las piernas reúnen en sí tres esferas del espacio físico-energético que participan en todos los procesos vitales del organismo. Antes de comenzar con la práctica nosotros regulamos el cuerpo, la respiración y la mente. La regulación del cuerpo empieza desde las piernas, o sea, desde el apoyo. No prestarle atención al apoyo significa no prestarle atención a la unión con la Tierra y no tener esa unión en cuenta significa perder el cuerpo. No se debe perder el cuerpo bajo ninguna circunstancia. Hay que transformarlo cambiando, primero, la estructura interior y luego, posiblemente, la exterior.

Los pies son el abdomen de las piernas, las rodillas - el corazón, las caderas - la cabeza.

Activar los pies es darle alimento al abdomen, obligar la energía a circular en las rodillas es darle vida a las piernas, comprimir y estirar las caderas es darle a las piernas la posibilidad de comprensión del sentido de la existencia. Sobre estos tres principios se basa el significado de la preparación. Es mejor hacer estos ejercicios sobre la tierra, igual que la práctica. El lugar deberá elegirse

escrupulosamente. Diez minutos en el lugar preciso son más importantes que dos horas en uno que no sirve. El indicio del lugar se reduce a tres características: sano, denso y seco. No vale la pena practicar en un sitio rodeado de plantas podridas o dobladas hacia abajo. Si se complica la elección del tiempo para el ejercicio, se tomarán por base: las horas de la mañana de 5 a 7, del mediodía de 11 a 13 y la hora de su nacimiento. Al practicar Ud. correctamente (correctamente significa con la máxima participación en el trabajo realizado), todas las condiciones exteriores se convierten en circunstancias que no merecen la seriedad que Ud. pone en los ejercicios. Pero separar las técnicas en correctas e incorrectas llevan a uno a caer en la trampa de “qué es lo malo y qué es lo bueno”. Las leyes y los principios determinan nuestras acciones. Si nosotros no intentamos comprenderlos y aplicarlos, posiblemente, se pueda decir que no es lo correcto. Ahora, si día a día nos vamos perfeccionando en lo referente a estos conocimientos, entonces eso debería ser lo correcto. Pero ambas cosas son el resultado de la propia experiencia que también espera ser aplicada. Se puede estar haciendo algo durante



mucho tiempo y luego, de repente, perderlo todo. Entonces, de esta gente se dice que hizo mucho para llegar al camino, pero no llegó.

Las plataformas Tsiang-Kun y Li-Kan se asemejan en la forma, pero difieren en el contenido. Li-Kan es todo lo relacionado al trabajo y lleva el nombre de práctica interior. Tsiang-Kun es todo lo relacionado con el contenido y puede ser considerado meditación. Puede ser considerado significa que tiene la posibilidad de no admitir

actividad. Es, por supuesto, la cima del arte. Tratar de alcanzar este estado en las etapas iniciales reduce a cero el valor humano con sus más y sus menos.

Así es que la posición sentada se reduce a dos niveles de trabajo: Dao y De. A la contemplación- concentración y Qí- Jing. Tanto uno como lo otro desarrolla el espíritu Shen. Para desarrollarse en De hay que poner la atención en la base, o sea, en las piernas, caderas - rodillas - pies antes de la práctica y después. Ahora hablaremos sobre la postura durante el trabajo. En el hombre, la pierna izquierda y el brazo derecho “positivos” abrazan a la pierna derecha y al brazo izquierdo “negativos”. En la mujer, al revés, la pierna derecha abraza a la pierna izquierda y el brazo izquierdo al derecho. Las piernas pueden estar cruzadas, una sobre la otra y entrelazadas. Lo importante es que la cadera y el abdomen no estén tensos a costa de las piernas. La posición del abdomen es clave en la práctica y es la que dicta la postura de las piernas. Lo segundo es el espacio entre el ano y el pene. Tiene que estar libre para poder trabajar con el mismo

durante la práctica. El tercer aspecto es el tensado del sector inferior de la columna, de la zona entre los omóplatos y el cuello para que la energía no se estanque en esas compuertas. Si no se cumple con esas condiciones, todo el trabajo se reduce a cero. Entonces, se dice “cubrirse de agua Kan y quemarse con el fuego Lí”.



Lotus



Semilotus



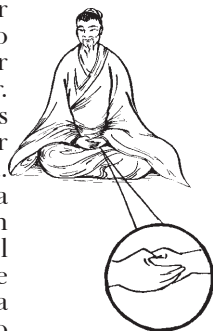
A la turca.



Si se hace difícil mantenerse en una de estas tres posturas, se deberá empezar con la posición sentada en la silla. Preste atención a que los pies estén puestos paralelamente, para que la energía de los pies se conserve en el espacio sostenido. La cabeza, en todas esas posturas, puede estar ligeramente inclinada hacia adelante como si la barbilla estuviera un poco hundida en la garganta, o estirada. Lo principal: siempre hay que observar el tensado y el relieve del cuello. La mirada sostiene el espacio, un punto adelante no más allá de la distancia de un brazo estirado y no más cerca que la punta de la nariz.

Las manos: una en la otra. La de arriba con el pulgar en contacto con el centro de la palma interior, punto Lao-Gong. El pulgar y el índice de la palma interior cerrados a través del pulgar de la palma exterior. O, simplemente, una palma en la otra con los pulgares cerrados. El centro de la palma interior se encuentra orientado hacia el centro de gravedad.

La lengua toca el paladar. Durante la exhalación se tensa un poco, durante la inhalación se distiende. Si Ud. practica menos de tres años, el tiempo de permanencia en esta posición no debe ser inferior a los quince minutos y no superior a los treinta minutos. Ese es el lapso de tiempo durante el cual se puede trabajar productivamente con energías no concordadas, pero eso no significa que el tiempo de permanencia en esta posición se limita a los 15 minutos. 30 minutos por día como



mínimo, como máximo: 2 horas hasta los 3 años de práctica y 2-4 horas hasta los 10 años de práctica, luego - ilimitadamente. Si no se logra cumplir con la técnica por la imposibilidad de concentrarse, hay que darle más tiempo a la preparación. El mismo puede ser mayor que la misma práctica. Todo este tiempo se da, teniendo en cuenta que el adepto hace, además, prácticas dinámicas. La limitación del tiempo en las etapas iniciales se debe a la falta de preparación de la mente “Yi” y de las manifestaciones emocionales “Chi”. Imponiendo determinados marcos nosotros nos ayudamos a controlarnos y preparamos el trabajo con el ritmo. La segunda línea del hexagrama Fuego habla del contenido y lo engañoso de la forma. Por cuanto aquí se está lejos de la forma verdadera, por más imágenes que construyas, no ayudará.

Se puede estar practicando cualquier cantidad de tiempo y no pasar más allá de la formación, es decir, de la preparación. Pero para que la preparación se convierta en práctica, la práctica en movimiento, el movimiento en estado, el estado en acción, la acción en inacción, la inacción en vacío, en los primeros tiempos uno debe darse cuenta qué es qué. Si no lo hacemos, podemos creer que estamos practicando y durante mucho tiempo andaremos por el círculo del cual, probablemente, no saldremos. El asunto es que cuando el adepto se sumerge en el mundo de las formas y movimientos, que hasta ese momento no le han sido naturales, él no puede controlarse y orientarse y, quiera o no, cae en la dependencia. Además, la dependencia es un estado natural para aquél que no puede y no sabe controlar sus energías. En las leyes del ritmo, llegar al control total lleva 24 años en el hombre y 21 año en la mujer. Este, precisamente, es el tiempo que se le asigna al ser humano para la formación de las energías que lo impregnan. Esta dependencia se hace cada día más controlable y más definible. Entonces, para no perderse, hay que obligarse a calificar todo como preparación y no como camino. Debido a que muchos comienzan a creer que lo que hacen es el camino correcto, a menudo les esperan desilusiones, porque en vez de trabajar y estudiar, se quedan pensando que todo les llegará solo. Por supuesto, para actuar se necesita fuerza, pero esa fuerza se forma a través de la participación en la construcción y no contemplando desde un costado.

Si a Ud. le interesa practicar, practique. Por más que hablemos de las acciones, las mismas no comenzarán. Para saber hacer algo se necesita la técnica, para llevar algo - la forma, para sentir - el contenido. En realidad, primero la técnica y la forma crean el contenido y luego el contenido define la participación. El hombre nace con una determinada estructura energética. Su carácter y particularidad son lo fundamental en la práctica interior. Hasta los 4 años en el hijo y hasta los 3 y medio en la hija, la forma recibe las impresiones del mundo alrededor y representa el principal factor

sensitivo. Si al niño se lo deja estar en estado natural sin reprimir esa estructura, él seguirá puntualmente los índices de desarrollo correspondientes en el sistema de selección natural. Este camino se llama camino del Cielo o de la Tierra, no se lo puede considerar humano, por cuanto no se plantea el trabajo de la mente. La mente se subordinará a las condiciones. Si al niño le había sido dada una estructura concentrada, es decir, capaz de interactuar con todos los 13 signos, entonces el desarrollo sigue adelante, aunque el hijo o la hija no participen del mismo. Pero, en el orden mundial existente esta variante de desarrollo natural es posible solo en teoría. Hay

otra variante, que es cuando al niño se lo conduce hasta el momento en el que se desarrolla la mente y en determinado período se conecta, lo que en la actualidad resulta ideal. De estos adeptos dicen que son los que “no pierden la esencia vital.” Cuando la hija o el hijo tienen una orientación natural, ese camino se considera monástico o cerrado. La condición más probable es el tercer tipo de nacimiento. Se lo llama “nacido a la oscuridad”. “Los nacidos a la oscuridad” son aquellos

sobre los cuales caen todas las leyes de la existencia humana del período actual. Hacia los 20 años de semejante desarrollo la estructura Yin y Yang de la persona parece desmembrada.



Si el hombre o la mujer han desarrollado activamente sólo su mente, mejor dicho, han tomado los conocimientos, ahora tienen la esencia vital agotada. De tal gente se dice “piensan mucho, viven poco”. Si tienen la mente medianamente desarrollada, entonces una parte de la energía Yang va a la definición e intensificación de los sentimientos. De estos se dice “quieren amar, sin conocer las leyes del amor”. Si la mente se desarrolló débilmente, esta gente permanentemente siente deseos de algo o se siente abatida. Ellos no son capaces de regular los procesos externos, ya que están subordinados a las energías brutas. Por lo general, pueden lograr mucho, puesto que nunca se detienen a reflexionar sobre las altas materias, debido a su falta de desarrollo. Esta gente, si es que se la puede

llamar gente, provoca la mayor irritación en las personas de la primera y segunda categoría. Pero si los primeros empiezan a inventar algo y actuar de alguna manera, los segundos sólo suspiran y buscan apoyo en lo semejantes. Estos tres tipos de personas son el producto natural de la alquimia exterior. El deseo de los primeros consiste en dominar todo con la cabeza, de los terceros - con el abdomen y los segundos son las víctimas entre los primeros y los terceros. Además, si ellos ven a los terceros como agresores y a los primeros como amigos, la falta de desarrollo de unos y el

sobredesarrollo de otros los obliga a crear semejantes, ya que ni estos ni los otros pueden tener calma, porque carecen de equilibrio. La mente puede ser muy desarrollada, pero si se encuentra en un cuerpo enfermo, se comporta de manera enferma. El cuerpo, por más sano que fuera, si está vacío seguirá siendo vacío. El contenido debe corresponder a la forma y la forma al contenido. En la ley de los conocimientos, los centros superiores sobredesarrollados se llevan la energía de los inferiores, privándolos de una existencia normal y los sobredesarrollados inferiores lo hacen con los superiores. Entonces, se dice que arriba o abajo hay un remolino. Sin embargo, asimismo, la humanidad ha creado sus formas y elaborado sus principios, que son naturales para este período de desarrollo.

La misma demuestra la fuerza de los conocimientos y la debilidad de la ignorancia. Todo eso es el producto de la alquimia exterior que se acepta naturalmente.

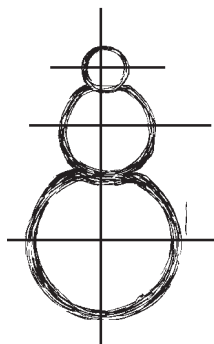
Lo que no puede ser aceptado por la práctica interior, es la percepción sensitiva del mundo, que aislada de todo lo demás, es muy primitiva. Todos los estados emocionales originados por la condición exterior no valen un sólo sentimiento de transformación interior. Ese es el abismo que separa al practicante del que no practica. Es aquello que suscita incompreensión e, incluso, la irritación de unos y la contemplación de otros. Posiblemente, eso pudo haber sido explicado hace mucho, si la gente en su masa pudiera saber escuchar y ver. Pero, mientras escuchan lo que quieren escuchar y ven lo que pueden ver, este abismo será insuperable.

El aislamiento de los adeptos practicantes y maestros desembocó en el hecho de que el mundo exterior haya mistificado todas las doctrinas afines. El mundo no pudo en su cerebro colectivo encontrar una definición y comprensión de las prácticas. Por supuesto, a los que practican seriamente, poco les interesa como piensan de ellos, pero, como resultado, se ha creado una situación tal que nunca será entendida por los que no habían tratado de profundizar en el arte de las transformaciones y cambios por lo menos durante 5 años. Reiteramos que aquí no hay mística. Todo es explicable y comprensible. ¿Acaso podemos no aceptar que si haces algo, lo debes hacer bien? Pero, en realidad, no son muchos los que lo aceptan. Nuestros movimientos no son mejores porque todos los días caminamos. ¿Por qué? Porque sabemos, que necesitamos las piernas para caminar. Pero no conocemos los principios sobre los cuales se construyen los movimientos. Nosotros no percibimos que algo nos hace girar para uno de los costados, y para el otro nos vemos obligados a girar. Así está distribuida la energía entre el Cielo y la Tierra. Un árbol crece derecho, el otro torcido hacia la izquierda, el tercero hacia la derecha. Así es como manda la energía de aquel lugar donde crece el árbol y el mismo nada le puede contraponer a este orden de las cosas. El hombre puede. ¿Y si no puede, qué es lo que lo diferencia

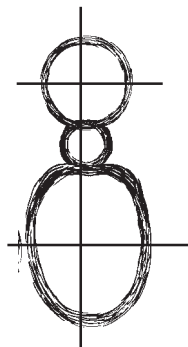
del árbol? ¿El hecho de que el árbol origina el oxígeno y el hombre lo absorbe? Todo lo arriba mencionado lo necesitamos para comprender la siguiente acción, relacionada con la práctica interior estática. La energía del espacio que nos rodea ejerce una permanente influencia sobre nuestro cuerpo. Para interactuar con el mismo se requiere una concentración delineada y un lugar donde han de tener lugar las transformaciones alquímicas. En el cuerpo humano son nueve los lugares, tres de ellos: principales. Están determinados por zonas y centros energéticos que al interactuar entre sí dan la posibilidad de cambiar el estado del cuerpo físico desde adentro. Pero antes de hablar de estos centros, uniones y energías, debemos crear la condición, o sea limpiar las obstrucciones.

Una vez adoptada la posición determinada para la práctica interior, tenemos que lograr la relajación de la parte inferior del abdomen. Si no lo hacemos, nos será difícil calmar nuestras energías que estarán agitando nuestro cerebro y cuerpo. Esto es lo que se llama liberación del vacío. El trabajo del cerebro es dirigido por un centro ubicado en el medio de la cabeza. Anatómicamente, se encuentra en el hipotálamo. El centro de la percepción y las sensaciones se halla en medio del pecho, el centro de la existencia en medio del abdomen. Estos tres centros alinean todas las uniones del cuerpo y sus esferas (a todas las esferas de los centros). Los centros superior y medio son dirigidos por el centro inferior, que es, precisamente, el apoyo natural. Para que el cuerpo funcione normalmente y la vida transcurra acorde a lo establecido, el centro inferior debe sostener y alimentar a los superiores. Si alguno de los centros está más desarrollado, como ya lo mencionamos, surge una disfunción.

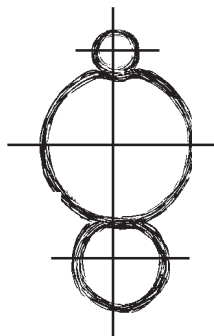
Cuerpo construido
normalmente



Centro inferior
estirado con el
superior intensificado



El centro medio
intensificado

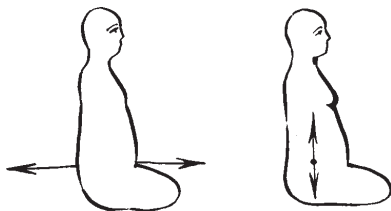


La parte baja del abdomen representa el lugar donde las energías del agua y del grano se transforman y adonde la Qí procesada es llevada por el diafragma. Allí los mismos se relacionan con el Mar de las energías Yin y Yang, se ligan mediante la concentración y directamente participan del proceso alquímico. Todo eso lo podemos reunir bajo un nombre: transformación de la energía Jing.

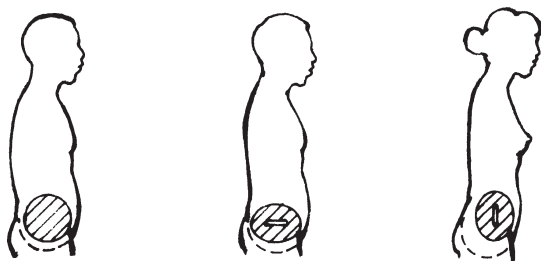
Pero, antes que nada, es importante crear las condiciones para el trabajo con la energía. Primero: conservar la postura del cuerpo sin perder el control sobre el mismo; segundo: alcanzar la relajación de la parte inferior del abdomen. Se puede trabajar con determinadas técnicas y a la vez con las energías y el cuerpo. No obstante, aunque esta posición lleve a resultados con mayor rapidez, el desgaste energético es significativo. En realidad, lograr el relajamiento del abdomen no es tan sencillo. Además, el relajamiento del abdomen en el hombre y en la mujer son conceptos diferentes. Toda la fuerza del ser humano se esconde en los órganos y en los centros ubicados en el abdomen. Cuando el adepto comienza a trabajar para el relajamiento, puede aparecer una sensación de debilidad y falta de fuerzas, más aun, si su mente se orienta hacia la fuerza de los músculos y la caja torácica está más desarrollada que el trabajo del diafragma. Además, cuanto más desarrollado físicamente está el hombre, más difícil le resultará pasar al trabajo interior. Su ego no le permitirá dar un paso hacia atrás, para después dar dos hacia adelante. Cuanto más joven es el adepto, tanto más le cuesta superar la tranquera de energías que lo inquietan. Por supuesto, el resultado es invisible y puede llegar dentro de varias decenas de años. Y aquél que vive y depende de un medio social, deberá desafiarse a sí mismo. Es el camino hacia la guerra consigo mismo. Aquí no hay a quién demostrarle sus posibilidades, por el contrario, lo que se logra es dirigido al fortalecimiento de su práctica. En una determinada etapa, el egoísmo externo se transforma en interno. Así ocurre al principio de la transformación del Yo exterior y luego del Yo interior. Ahora, cuando el adepto sale al camino, es asunto suyo qué y cómo practicar, derrumbar lo innecesario y crear lo necesario o retirarse para encontrarse consigo mismo. En cualquier lugar donde él esté, irá llenando el espacio que lo rodee con energía vivificante. Estos adeptos juegan el papel de aseadores del macrocosmos.

Por lo tanto, al desarrollar la energía, el adepto tarde o temprano se topará con la prueba de fuerza. Si la técnica correspondía al orden requerido, entonces la fuerza aparece cuando ya la mente se haya limpiado de la energía innecesaria. Pero si el adepto se ha esmerado y ha desarrollado la fuerza antes de lo que exige el tiempo, no le será fácil, porque el volcán que tendrá adentro querrá salir afuera periódicamente. Tal posición arruinó a muchos maestros. Pero eso ya es la consecuencia, la causa puede residir en la preparación.

Es importante prepararse correctamente. Relajar el abdomen significa distender los músculos del abdomen y de la cintura, los tendones y el coxis. Aflojando, de esta manera, el abdomen, nosotros disminuimos la tensión en la cintura y en el ombligo, que habían sido cohibidos por la actividad no controlada y la respiración. Con eso, el hombre parece estirar su abdomen hacia adelante y hacia atrás, la mujer - hacia arriba y hacia abajo.



De este modo, el hombre prepara el trabajo del centro inferior como apoyo de todos los hornos de crisol y la mujer se prepara para el control de los órganos sexuales que determinan la actividad de la energía espiritual Shen y corporal (sangre) en la parte inferior del cuerpo. Trabajando en el relajamiento del abdomen, el adepto es como si creara un espacio despresurizado, en el cual luego cuida la píldora o al embrión inmortal. En el hombre la píldora se ubica horizontalmente, en la mujer verticalmente.



La mujer puede tomar el camino del hombre, pero entonces, tendrá que aceptar la situación de asexualidad, hablando de logros máximos. Hablando de su salud y la de su descendencia, se puede seguir participando naturalmente en los procesos vitales. Pero, si se trabaja de acuerdo a su naturaleza, entonces habrá que pasar por el reconocimiento de las energías femeninas. Para el hombre, el camino de la mujer es peligroso, aunque una parte de las prácticas femeninas le puede ayudar al hombre en el caso de tener problemas con las energías Yin, especialmente en el período del trabajo con las energías Yin que corresponde al período de vida entre los 32 y los 40 años. Si

la práctica del adepto ha comenzado después de este período, igualmente puede emplear las técnicas femeninas. Sin embargo, es mejor hacerlas no más de una - dos veces por semana. Aquí mucho depende de las cualidades particulares del practicante.

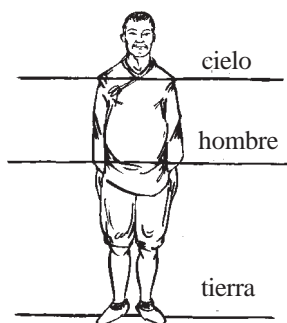


Como vemos, la simple definición “relajación del abdomen” encierra todo. Si el abdomen no se relaja, las energías del Cielo no podrán encontrarse con las energías de la Tierra y esa es la principal fuerza que participa en la formación de los ingredientes y la cocción de la píldora. El abdomen relajado crea las condiciones para que el centro Hui-Yin succione la energía y para la posterior redistribución de la misma.

También es importante señalar que, mientras el adepto se ocupa de relajar la parte inferior del cuerpo, no debe practicar activamente las técnicas interiores. Ahora, si lo hace, tendrá que desarrollar adecuadamente el centro de la cabeza. El centro de la cabeza también se relaja, como la parte baja del abdomen, pero en lo referente a la frecuencia. O sea, se retira la tensión del centro de la cabeza agitado por diferentes pensamientos. El abdomen y el cerebro pueden relajarse desde la concentración (lo que es más difícil pero de mayor calidad) o desde la respiración. Sin embargo, aquí puede suceder que uno se ate a la inhalación y a la exhalación. Esto es más fácil y cualitativo en los comienzos de la práctica, pero luego habrá que toparse con el problema de que la acción se vuelva dependiente de la inhalación y la exhalación. Al relajar el abdomen y la cabeza, o sea, la parte inferior y la superior, no se debe relajar el pecho. No se le debe prestar atención. Que quede como está, naturalmente. Se trata de que en el pecho se concentran las almas Po. La concentración de las almas Po en el pecho se debe a la particular estructura del organismo.

En la alquimia se considera que la energía que ingresa al cuerpo no es pura si es más fuerte que la energía elaborada adentro. Por cuanto en la etapa inicial la energía no es trabajada en forma dirigida o suficiente y, además, no se concentra, la Qí que ingresa en el cuerpo lo agita día y noche. De nacimiento tenemos una cavidad para escanear la Qí dañina. Esa cavidad se encuentra en el pecho. Si las almas Po viven en armonía las acciones del ser humano son adecuadas; si no es así, el proceso se vuelve incontrolable. Las almas Hun, ubicadas en el bajo abdomen crean las acciones oportunas de la persona. También se las puede llamar “almas de los tres niveles o de los tres planos”. Las almas Hun forman el ritmo del ser humano, las almas Po las acciones. La cantidad de almas es determinada por las fuerzas que las rigen, o con las que las mismas interactúan. Esto no

significa que siete almas son más que tres. Todas juntas ellas forman el alma del hombre, la que en el momento de la muerte abandona el cuerpo. El alma del ser humano supone cualidad. Cualidad nacida y adquirida. Aquello que corresponde a la naturaleza humana. Según el concepto del Tao, el ser humano es aquél que crea, y la creación es gobernada por el corazón.



El corazón forma la energía de la bondad y la alegría, la que llena el espacio naturalmente. Cuando la bondad y la alegría son expresadas, no son naturales. Pero éste es un concepto abstracto y no puede ser tomado por separado. Por eso, nosotros aquí podemos entender el nivel del hombre como conocimiento, pero no como acción. Si el hombre no se dedica a las prácticas interiores, la formación de su alma proviene de sus acciones en la vida. Las acciones son diferentes y a menudo mutuamente excluyentes.

Todo eso vigoriza a las almas terrenales Po o a las almas celestiales

Hun, o al espíritu Shen como una sustancia humano-celestial elaborada. El espíritu Shen es lo que crea o lo que puede crear el hombre en la vida. El espíritu Shen es lo que relaciona la vida con aquello que está después de la vida. Si la persona muere y no tiene una sustancia densa, toda su energía, con el tiempo, se disipa en el espacio. La misma puede mantenerse 3, 9, 40 días, un año, lo que se encuentra relacionado con el efecto macrocósmico que posee su ritmo y su fuerza propios. Un alma humana puede resistirse a esta fuerza durante 3 días, otra un año, una tercera puede continuar su existencia e instalarse en un ser humano recién nacido. Si el alma no es capaz de retener su densidad, la energía se disipa y se puede hablar de una muerte real. En principio, hay dos casos en los que se da una suficiente densidad del alma. El primero es cuando el hijo o la hija al nacer reciben una estructura energética concentrada y durante la vida no la desgastan. El segundo se logra con la práctica interior. Puede suceder que el hombre no se dedique a nada, sólo gaste su energía vital, pero al mismo tiempo tiene mucho, vive mucho y después de la muerte puede tener una posición energética más fuerte que aquél quien toda su vida la pasó practicando y meditando. A pesar de ser un caso poco frecuente, es posible.

Por supuesto, aquél que en su práctica atraviesa los cuatro ciclos (son 32 años para el hombre y 28 para la mujer) obtiene la posibilidad de controlar su cuerpo energético después de la muerte, o sea, su conciencia sigue existiendo. Pero esto ocurre en aquel caso en donde la práctica es sostenida conforme a las leyes. La principal

diferencia cualitativa entre quienes practican y quienes no practican no consiste, por supuesto, en el hecho de que el que practica después de morir pueda pensar en lo que debe hacer. Es simplemente una constatación con la que no vale la pena discutir, porque cada uno quedará con su opinión. Aunque Ud. lo crea, eso no le da sensaciones cualitativas y, por lo tanto, no lo puede probar. Hasta que no haya pruebas, la mente no lo acepta.

La diferencia está en que el practicante que alcance el estado del camino, mide su vida con emociones interiores que no son propias de los que no practican. Y cada día las mismas se intensifican y cambian. Por eso hay que tomar el camino. Por eso se dice: al que se puso en camino se le abren las puertas.

Relajando el abdomen, nosotros formamos las condiciones de una paulatina redistribución del espacio energético adentro y, respectivamente, afuera; luego - de su cambio. La relajación del espacio interno del cuerpo es un proceso bastante prolongado. Hay que suspenderlo cuando la densidad de la energía sea suficiente para sostenerse naturalmente en el cuerpo. En este caso se trata de la creación de un nuevo órgano denominado “embrión inmortal”. De esta manera, aun trabajando ya para la creación de los ingredientes, no debemos olvidarnos de la preparación inicial. Es la técnica de base para la práctica interior. Primero se prepara, después se hace. Haciendo, seguimos preparando.

Después de que el adepto sienta lo que significa relajar el abdomen, se pone a relajar otros órganos y partes del cuerpo. Lo que no se debe hacer, es empezar a trabajar con los huesos, ya que para eso se necesita una energía especialmente preparada. Por lo general, no conviene experimentar con la energía y, menos aun, efectuar transformaciones complicadas sin haber llegado a dominar lo inicial.

La técnica de la relajación del abdomen se apoya en tres principios: la posición del cuerpo, la respiración y la concentración. La posición del cuerpo deberá ser correcta: concentrada, pero cómoda. La respiración no es considerada como un proceso fisiológico de ingreso de aire, sino como su producto energético. Nuestros órganos en el cuerpo están ubicados de tal manera, que funcionando normalmente, irradian y consumen la energía en espiral (si miramos desde arriba o desde abajo) por el cual se mueven las corrientes energéticas cumpliendo un ciclo completo en 24 horas. Si miramos desde un costado o desde adelante, todo nuestro cuerpo se compone de sectores de diferente densidad. Esta densidad crea un brillo que una determinada parte de la gente puede “ver”. Según ese brillo, puede ser establecido el funcionamiento de los órganos. La posición normal de los colores se muestra cuando la persona no está pensando, pero si desea, puede cambiar los colores mediante la concentración. Cada uno de estos sectores forma una rama que se une con el ritmo o

el régimen del mundo orgánico denso o celestial. La diferencia entre el sector celestial y el terrenal está, antes que nada, en la pureza de la irradiación y su densidad. Por eso se dice que terrenales son las ramas y celestiales los pilares.

Los pilares celestiales poseen unas energías más finas en calidad, pero en realidad, también están impregnados de ramas terrenales de la misma manera que las ramas celestiales están impregnadas de pilares celestiales. Se forman 120 nudos. Es el tiempo que, según se considera, necesita el adepto para alcanzar la transformación completa. Cada nudo se desata un año, lo que compone un ciclo de movimiento de Saturno, según el cual se mide la relación celeste-terrenal. Por lo tanto, si el adepto utiliza las leyes del Cielo y la Tierra, es decir, se encuentra en ellas, entonces necesitará 120 años desde el punto en que él empieza a moverse, según la Luna y el Sol, hasta el punto de la transformación total. Este orden puede ser cambiado solamente conectando el nivel humano - la ley - que puede acelerar este proceso dos o tres veces, y también puede prolongarlo por tiempo indeterminado.

Cuando el adepto relaja la cavidad, se está preparando para el trabajo con los ocho sectores. Es la cantidad de sectores sobre los que el hombre tiene poder. Antes de encarar un trabajo interior constante, es mejor pasar seis meses preparándose. Es una parte de tiempo muy insignificante y puede proteger al adepto del elemento de apuro, que es natural debido a las energías no reguladas, y que puede conducir a consecuencias indeseables. La liberación de los ocho sectores de la parte inferior del cuerpo ya es suficiente para la apertura del centro de las energías vitales, y ese ya es un resultado palpable. Cuando el centro está abierto, el adepto percibe su relación con los cuatro costados y los cuatro ángulos. En adelante, no tendrá que buscar su centro de gravedad pensando que ya lo ha encontrado o sin poder creer que el mismo está. Por lo general, intentar practicar con la concentración en el centro de gravedad es un camino que no lleva a ningún lado. Solamente la presencia de un control de afuera puede contribuir a la obtención del resultado requerido. Si no hay tal control, es un autoengaño y una autosugestión innecesaria. El afán de muchos de apoyarse en el centro de gravedad solamente prepara la mente a la idea de que el mismo existe, pero no conduce, prácticamente, a ningún resultado. Esto se explica de manera simple. Todo el sistema de la vida está construido de tal manera que la energía del hombre se gasta en cada paso, empujando a todo el sistema energético del organismo a una tensión cada vez mayor. Debido a esto, la energía se mueve de manera desequilibrada y centrípeta. Sostener algún punto sobre el cuerpo y, más aun, dentro del cuerpo significa exigir, como mínimo, a las fuerzas centrífugas y centrípetas a trabajar equilibradamente y, como máximo, llevar el sostenimiento

del objeto, mediante la concentración, a la existencia en una zona natural. Es un estado, cuando su campo energético trabaja sin participación activa. Ante esta situación, el adepto, en vez de trabajar en el régimen necesario, solo intenta detener las energías que fluyen en una corriente a cualquier lado, menos adonde determina el trabajo. Además, el centro de gravedad Dan-Tian que se define como la principal condición para alcanzar resultados precisos, no es un punto cualquiera, sino todo un nodo, una glándula que cumple la función de toda la dirección del sistema energético. Hay que entender y aceptar de entrada que el adepto de cualquier nivel y condición necesita no menos de nueve años solamente para crear el hogar en el cual se criará el Dan-Tian. Dan-Tian es imposible sin el trabajo de los ocho hornos de crisol que deberán elaborar los ingredientes necesarios para la formación de semejante glándula.

Por cuanto cada uno de los ocho sectores comprende un horno de crisol, se puede entender la posibilidad de un acceso periférico. Si no fuera así, los millones de los que intentan conocerse a sí mismos mediante diferentes prácticas interiores y escuelas ya hace rato habrían demostrado al mundo cual es el centro verdadero. Antes de acercarse al centro, el adepto forma ocho esferas, la novena es el centro mismo.



Trabajo centrípeto
de Dan-Tian
del sistema energético



Ocho anillos
esféricos



Esquema

El adepto que llegó a dominar el centro modifica todo el campo de su existencia, convirtiéndose en alguien que observa de un costado, alejándose cada vez más de la existencia conceptual.

Es así que, por un lado, nuestro cuerpo forma un nodo anatómico concreto, por otro lado, existen sectores y anillos que un adepto no preparado no puede ver. En realidad, es posible adquirir cierta nitidez solamente con un normal funcionamiento de la energía. Si no, la energía se mezcla en forma caótica, formando flujos y reflujos que tan claramente se manifiestan en el cambio y el carácter del humor. El principal indicador de la relajación es sentir la cavidad interior y los órganos. Trabajando en la contención del cuerpo y en su relajación,

el adepto comienza, simultáneamente, a trabajar en el llenado con esencia, terminando la formación del trigramma inferior de la imagen de Fuego expresado por el hexagrama Lí. Es el primer umbral de la cualidad que se va a desarrollar con mayor lentitud que la deseada por el adepto. Pero ya son posibles, periódicamente, unos aumentos bruscos que producen sensaciones muy fuertes. No hay que prestarles atención y considerar que Ud. ya se ha acercado a algo sobrenatural. Es sólo la demostración de ciertas propiedades del organismo que con el tiempo se hacen habituales. Este tiempo puede extenderse por años. Las sensaciones más intensas y esporádicas van a ir desapareciendo. Para el adepto es muy importante registrarlas y asignarles una especial importancia. Más aun, en estos momentos hay que estar más concentrado y no perder la relación con la realidad. Si el adepto no lo hace, le esperan sensaciones contradictorias, después del vuelo vendrá la caída. El sistema del organismo no estará en condiciones de sostener el régimen de trabajo en alta frecuencia, lo que se manifestará en bruscas detenciones. Pero el mayor peligro de estas detenciones es su duración.

Si el hombre o la mujer practicantes pueden cambiar su estado de ánimo varias veces en el día y registrar esta situación, para los principiantes en las prácticas interiores este período puede ser más extenso, de una semana a tres meses. Por lo general, no más. Ocurre que durante tres meses el adepto se encuentra en cierto estado de euforia, que podría ser provocado por diferentes causas acumuladas durante la práctica. Luego empieza el salto, la caída. Por cuanto éste no es todavía un estado natural del organismo, es el período cuando se derrumban todas las relaciones internas y externas que tenía el adepto. La falta de concentración y la natural irresponsabilidad por su desarrollo puede cuestionar la posibilidad de seguir con la práctica. De este modo, el adepto puede practicar día tras día 2,3,4 años y luego todo cae. Todos estos períodos en la etapa inicial son comparables con el paso por un campo minado de 8 m de ancho.

Ya el hecho de que los cambios de humor modifican su secuencia, determina el cambio del ritmo de la existencia. Para que la transición sea suave e imperceptible, todo debe hacerse paso por paso, desde lo paulatino hasta la profundidad de la penetración. Es muy bueno en el principio observar el tiempo que se gasta en las prácticas para que, por un lado, no sean pasajeras y por el otro lado, para no caer en la inconsciencia. El proceso de llenado del cuerpo con energías, su conservación y movimiento debe tener un carácter de acción nítidamente expreso. Todos los sonidos, las visiones, los cambios excesivos, la vibración incontrolable, la excitación, deben cortarse siguiendo con el trabajo que puede ser controlado. Especialmente hay que seguir la visualización, que es cuando aparecen diferentes imágenes. Si Ud. quiere ver dibujos animados, mejor vea un

videocassette. Las imágenes son la principal rapiña que devora su energía y es suficiente con que influyan sobre vuestra estructura energética durante el sueño. Dedicarse a las técnicas de visualización, si aún no funciona vuestro eje sobre el cual se sostiene todo vuestro campo energético, significa llenar de agujeros la forma energética ya bastante deteriorada. Bajo llenado con esencia en la etapa de formación se entienden los trabajos con acciones determinadas que transforman y sostienen la energía mediante el seguimiento y la concentración. Todas las técnicas de la alquimia se encuentran relacionadas. Uno da lugar a otro. Además, cada etapa tiene su duración que es determinada por la frecuencia de la energía y sus relaciones. Las técnicas adoptadas sin sistema y, más aun, el trabajo con transformaciones interiores indefinidas, en el mejor de los casos, retardan el movimiento, en el peor: arrastran hacia otra dirección. Por eso, existe tal concepto como “recordarse a sí mismo” y “definir las técnicas en relación a sí mismo”. Este es el principio fundamental del llenado. Solamente en este estado son posibles las verdaderas transformaciones.

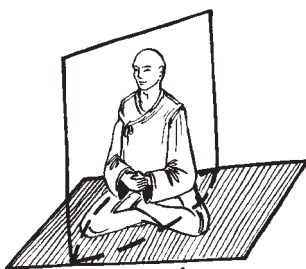
Por supuesto, cuando hablamos de la acumulación, el principal medio de transporte es la respiración a la que se le asigna un papel especial, a veces también principal. No obstante, tampoco deberá forzarse esta parte de la práctica. En la tradición Tao, el principal tipo de respiración es la respiración de tortuga: cuando la inhalación es lo mismo que la exhalación, cuando el Yin y el Yang nacen simultáneamente. Esto puede ser logrado solamente si en el proceso de la respiración participa todo el cuerpo. O sea, cuando te impregnas totalmente de la Qí que se mueve con la ayuda del pistón físico, que es el diafragma, con la ayuda del pistón energético, que es la mente, y del espiritual, que es la esencia procesada de las almas Hun y Po. Antes de empezar a practicar la respiración diafragmal, también se necesita relajar la parte inferior del cuerpo, para disminuir la carga sobre el corazón. Esto se podría hacer enseguida, pero los esfuerzos serán insignificantes, oscilantes. De todos modos, hasta que la Qí que ingresa en nuestro cuerpo no comience a transformarse, cualquier acción significa exprimir la energía.

Después de que el adepto adopte la postura para la práctica, habrá que preparar la parte del cuerpo sobre la cual se trabajará. En el caso del relajamiento de la parte baja del abdomen, se deberá empezar con la cintura, que es el ecuador por el cual con un esfuerzo constante se mueve la energía.

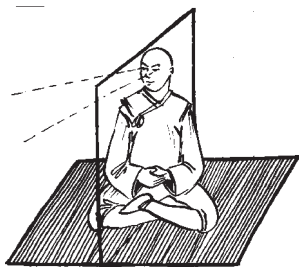




Sin cambiar la posición de las piernas y la pelvis, giramos el cuerpo hacia la izquierda y hacia la derecha, 10 veces hacia cada lado. Los ojos están cerrados o sostienen una línea constante. Hay que prestar atención a que la mirada no se fije en objetos exteriores, sino que sostenga un punto ante sí. De este modo no se perderá el campo y reforzará el efecto sobre la cintura y el área del abdomen.



Campo sostenido



Campo perdido

La relajación del abdomen es el desarmado interno del cuerpo, que se debe efectuar para después juntar el cuerpo. Naturalmente, se le puede dar un esfuerzo físico a este trabajo, como el más acostumbrado. Pero al mismo tiempo habrá que definir estas acciones. Se trata de que muchos ejercicios, técnicas, procedimientos, los hacemos y nos son conocidos. Y cuando nos topamos con algo parecido, no lo percibimos, considerando que igualmente lo sabemos. Pero las acciones a las cuales no les damos importancia, se pierden en la ley de la memoria y esto significa que las mismas no unen el cuerpo energético. Por eso se dice que cien acciones carentes de sentido interior no valen una acción pensada. Al decidir adonde vamos, nosotros trasladamos el cuerpo mediante un movimiento físico.

También, al pensar que tenemos que ir a tal lugar, enviamos allá nuestra energía. Aunque sea insignificante, debido a la poca concentración, pero sin dejar de ser la energía propia. Por lo tanto, nuestra energía, nuestro cuerpo energético también puede desplazarse en el espacio. La diferencia está solamente en el hecho de que lo primero es palpable, lo segundo no lo es.

Mientras nuestro cuerpo no sea denso e independiente, se va a perder, aunque, de todos modos, existe el elemento de movimiento. Así, haciendo los ejercicios sin conocer ni entender, nosotros perdemos su relación con aquello para lo que lo hacemos. En este caso, se trabaja mil veces más que con un enfoque concentrado. Sin embargo, eso todavía no es nada. Muchos, practicando, se las ingenian para conversar y distraerse. Tal falta de respeto hacia su propia energía no sólo no mejora, sino que elimina la energía original dada por la naturaleza. Y por cuanto ellos no se acuerdan de lo están haciendo en esta postura, debido a lo automático y a la no participación en el proceso (se trata de la ausencia de una participación consciente), entonces no pueden darse cuenta del empeoramiento provocado por semejantes prácticas. Más aun, se crea la ilusión de un buen estado físico y anímico, causado por la quema de la energía bruta con la que se llena el hombre durante el día, pero no se nota que se quema el doble de la energía positiva y cualitativa. Todo esto conduce a un mejoramiento efímero y a una profunda crisis interior. Su profundidad puede extenderse por mucho tiempo, pero tarde o temprano se manifestará. Entonces, no habrá suficiente energía propia para quemar la innecesaria (la que paraliza la normal actividad del organismo) y comenzará a verse afectado algún sector.

Por supuesto, si comparamos a una persona ágil con una que se mueve poco, hay que decir que es mejor participar permanentemente en la autopurificación que llenarse de energía patógena. Pero una persona que se mueve mucho en un régimen natural, vive con más equilibrio y constancia que aquél que corre sin saber porqué y adonde. Este es un problema de millones, que se convirtieron en víctimas del tiempo y la velocidad, que están obligados a subordinarse. Y es la ley del Cielo y de la Tierra.

Los taos no separan las energías en necesarias e innecesarias. Tanto una como la otra participan en la transformación que debe ser dirigida. Así, cada acción, cada movimiento se llena de aquello que le corresponde y eso se llama: llenado de esencia. Surge la pregunta: si cada movimiento de los taos es tan completo y cualitativo ¿por qué llegar al resultado lleva mucho más tiempo que en aquellos que realizan prácticas físicas? La respuesta aquí es simple. Se trata del ritmo con el que se rigen los que practican la alquimia interior. Y también del deseo que mueve el esfuerzo físico, lo que con grandes logros se convierte en un elemento de energía y

concentración. Si el resultado de la transformación alquímica fuera “más rápido, más alto, más fuerte”, probablemente, nadie podría compararse con los practicantes. Pero esa es una parte muy insignificante de las manifestaciones de las posibilidades, si, por supuesto, entendemos estas palabras literalmente. Si enfocamos este tema desde el punto de vista del conocimiento, entonces, para revelar las posibilidades físicas, digamos inhumanas, no se debe saber como desarrollar la fuerza física, sino cómo concentrarla. Para eso hay muchas prácticas. En el caso de que las leyes se empleen correctamente, unos para eso necesitarán un año, otros cinco y a los terceros no les alcanzará la vida. Pero, cuando en un ritmo breve estas fuerzas se juntan, se altera el desarrollo de las energías finas y, por consiguiente, de las fuerzas espirituales, lo cual, desde el punto de vista de los Taos, conduce a la degradación. A propósito, es lo que nosotros estamos observando. Aquí, por supuesto, es difícil generalizar, pero es aceptado que cada año que sigue es más fuerte que el anterior, o sea, de mayor cualidad. Y cuando, mediante prácticas dudosas, el hombre lleva su estado físico y energético al máximo a los 40 años y luego comienza a rodar cuesta abajo -¿de qué vida se puede hablar? Primero, durante 40 años corres sin saber adonde y para qué, y luego tratas de convencerte que todo está bien y normal, perdiendo la vitalidad día a día. Los Taos abandonan su cuerpo en la cima de sus posibilidades energéticas, físicas, y lo más importante, espirituales, si, por supuesto, no transforman también su cuerpo.

Pero la parte espiritual puede desarrollarse mientras se desarrolla la energía. Este es el combustible de la mayor potencia humana. Y si hacia los 40 años ya se ha quemado tanta energía que la que queda alcanza sólo para mantener la presencia en esta tierra, o la misma se encuentra bloqueada con energías patógenas, la existencia posterior se asemeja a un globo que sigue rodando cuesta abajo. Es la tendencia general de este tiempo. La tendencia particular está expresada por la calidad de las fuerzas individuales, que se manifiestan ante nuestra presencia aquí, en la Tierra.

Así que lo indiscutible de nuestra participación en el proceso ya está determinado por nuestro cuerpo físico y la cualidad debe estar determinada por la conciencia. No hace falta hablar de la importancia del desarrollo físico, energético y espiritual. Uno sin otro es perjudicial, y todo eso se impone en cualquier acción.

El desarmado del cuerpo es necesario para la limpieza de las obstrucciones que pudieran haberse formado. Aquí tampoco uno debería poner demasiado ahínco: desarmándote, ármate. El desarmado se basa en dos principios energéticos: enroscamiento y desenroscamiento, compresión y estiramiento.

Estiramiento por cuenta de los brazos hacia la derecha - hacia la izquierda, hacia arriba - hacia abajo, por la diagonal.

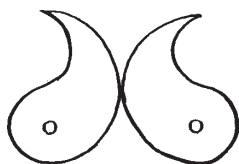


Al preparar su abdomen para el trabajo, hay que desarmarlo tanto por fuera, como por dentro. Lo interno está relacionado con la concentración, la mente; lo externo: con el movimiento del cuerpo. El desarmado de la parte inferior del abdomen debe ir en 8 direcciones. Cuando nos dirigimos hacia el sur nos acordamos del norte, cuando vamos al este pensamos en el oeste. Después de haber trabajado con la parte anterior, trabaja con la parte posterior; al haber trabajado con el costado izquierdo, trabaja con el derecho. Los movimientos no deberán ser ni bruscos, ni reprimidos. Si actuamos sobre el abdomen con las manos, las mismas deberán estar relajadas para que la energía se concentre libremente. En la parte inicial no hay que olvidarse de la importancia de la acción, para acostumbrar a la energía a concentrarse en la zona de acción.

En el hombre la parte anterior (el abdomen) es Yin, o sea, concentradora, aglutinante. En la mujer, al revés. Por lo tanto, el principio para el hombre consiste en la parte anterior, para la mujer - en la parte posterior.

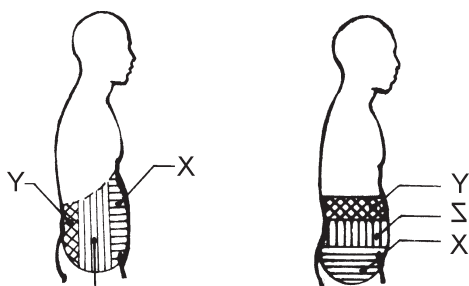
Principio femenino

Principio masculino



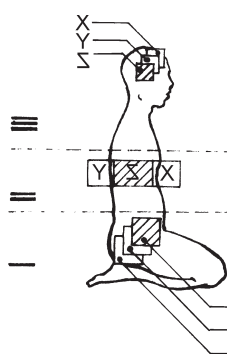
Relajando la parte inferior de la columna, la parte posterior de su cuerpo, la mujer retira la carga de las glándulas de secreción interna ubicadas abajo. El hombre también debe prepararse proporcionalmente, de lo contrario en corto plazo aumenta el abdomen y eso crea una carga sobre el sector del hueso sacro.

La parte inferior del cuerpo es la zona del primer campo del cinabrio.



La zona Z es la zona del ser humano es un espacio energético natural que posee el adepto. La zona X y la zona Y se desarrollan durante el proceso alquímico. La zona X son las energías brutas controladas, la zona Y son las energías finas controladas. Su ubicación vertical y horizontal es determinada por la calidad de las prácticas que dirigen las corrientes del movimiento de la energía. Cada una de las energías tiene su significado y su nicho, que se llena de acuerdo a los sectores. En niveles más altos estas corrientes pueden unirse, conectarse y desconectarse. Es muy fácil observarlo al cerrar los dedos que son el conmutador celestial en el cuerpo del hombre. Pero todas esas conexiones tienen sentido, cuando la energía tiene una fuerza cultivada y cualidad. El cuerpo de tal adepto se asemeja a un piano que él mismo toca. Tal adepto, conectando, puede intensificar o paralizar la energía no sólo en sí mismo, sino en cualquier otro, si, por supuesto, él otro practica una técnica parecida.

La zona Z es importante en la etapa preparatoria. Con la ayuda de esta energía se forma el campo del cinabrio que trabaja bajo control. Cuando se crean las zonas Y y X, la importancia de la Z paulatinamente se nivela con todas las otras energías. La zona Z tiene tres fuentes de alimentación y mando. Una se ubica en la cabeza y está relacionada con el espíritu Shen, la otra en el pecho se relaciona con las almas Po, la tercera - en el abdomen y se relaciona con las almas Hun. Esta energía es básica para la persona si ha decidido moverse del lugar. Aunque en el adepto predominen las energías X y las energías Y, de todos modos, el eslabón decisivo y el principio deberá ser la zona Z, si, por supuesto, el desarrollo se realiza de



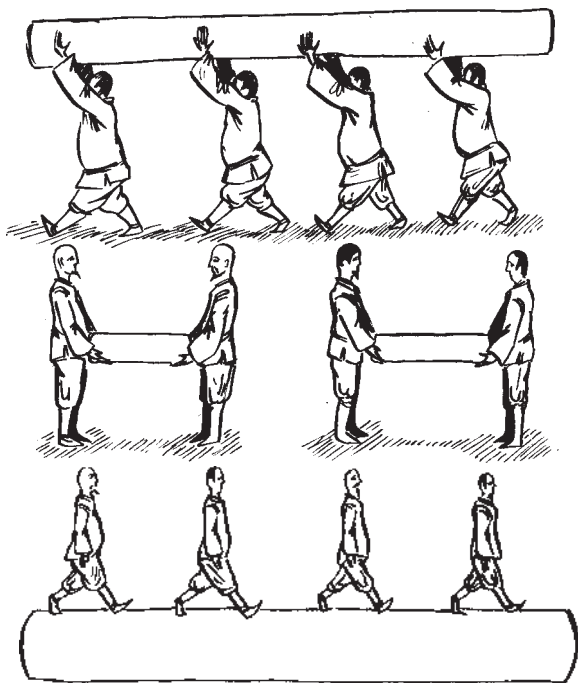
manera consciente. En la etapa inicial una de las zonas, la inferior, la del medio o la superior, incita a la persona a comenzar la práctica. Si el adepto se apoya en la conciencia, debería saber: qué, para qué y por qué, o toma la decisión en base a los factores sensitivos, a los factores de la visión inconciente o del análisis. La posición más vulnerable de las tres es cuando el adepto toma la decisión basándose en los conocimientos. Estos conocimientos son muy resbaladizos, pueden convertirse en una trampa para el adepto. Los conocimientos sin una apertura verdadera no pueden dar un cuadro completo de comprensión. Si el adepto

se apoya en las sensaciones, en la fe, aunque no la comprenda del todo, éste es un paso más fuerte para la mente, especialmente, para la entrenada. Pero aquí es importante no esquivar esperando algo. En este caso, el adepto deberá tratar de llegar a la comprensión de la responsabilidad, en primer lugar, ante uno mismo. Cuando el adepto practica tres, cinco años, se encuentra en la búsqueda, pero cuando son ocho, diez años - ya debe saber tomar decisiones y responder por ellas. En principio, ocho-diez años no es un plazo grande. Si empieza cuando se debe, hasta se puede decir que es un plazo pequeño. Por más que queramos ordenar las energías y dirigir las hacia donde se debe, es imposible.

El tipo de personas para el cual el trabajo de la mente es limitado o totalmente ausente, puede comenzar a practicar bajo el efecto de las circunstancias en las que se encuentre. Pero ellos van a practicar con la condición de un efecto suficientemente fuerte. Por lo general, el trabajo de la mente es una piedra-obstáculo no sólo para aquellos que no hayan tomado el camino, sino también para los adeptos bastante avanzados. ¿Qué es más importante: ver y luego conocer o conocer y luego ver? La práctica interior supone conocimientos adentro. La práctica exterior: conocimientos afuera. Lo interior es aquello que no todos ven. Lo exterior es aquello que no a cualquiera le es dado. Pero tomar el camino del adepto que somete a análisis las acciones, es lo mismo que arar un campo para una sola semilla, aunque haya mayor probabilidad de que brote que en cualquier otro lado. Confrontando la práctica interior con lo externo nosotros nos condenamos a la soledad.

Lo externo hoy es más fuerte que lo interno, la cantidad es más fuerte que la calidad, y para vivir en el lodo no sólo hay que saber nadar. Ahogarse en agua limpia, en vez de hacerlo en una zanja sucia, produce una alegría dudosa. La humanidad hoy en día pierde frente a lo interior en muchas cosas. Todos las instituciones

de la vida humana trabajan absolutamente en otro plano. El hombre tiene determinadas referencias exteriores e interiores. Cualquier paso al costado ni siquiera es sometido a análisis, pero si se somete, el análisis es bastante menor que las reacciones, a veces tan inadecuadas como las acciones mismas. Los principales conocimientos y prácticas de las corrientes y orientaciones religiosas son inaccesibles para las masas. Muchas verdades canónicas están atrofiadas o se interpretan de cualquier manera. Pero lo fundamental es que el apoyo viene de afuera. Que si algo se hace, alguien lo hará. Al hombre le enseñan saber, pero no le enseñan concientizar y sentir. A los que tienen esa aptitud, se la hacen perder. Cualquier cambio en lo externo tiene su secuencia, relación y apoyo. Esto se ve bien desde afuera, pero se pierde lo interno.



Unos permanentemente sostienen algo, otros arrastran algo, los terceros van hacia algún lado caminando sobre algo o sobre alguien. Si no nos detenemos a pensar, resulta un cuadro bastante ordenado, pero si reflexionamos, ¿qué hacemos? Podemos saltar de la fila y señalarles con el dedo que no es allá adonde hay que ir, que hacen lo

que no se debe hacer. Y juntar un grupo que también se dedicará a señalar con el dedo y a expresar su desacuerdo, hasta que aparezca un nuevo grupo al que no le gustarán los que gritan y tomará medidas. ¿Cuál es la salida?

La salida consiste en ser la entrada. Las energías de la Tierra y del Cielo tienen sus particularidades y no representan todas las fuerzas que ejercen influencia sobre nuestra existencia. Los antiguos nos lo habían señalado, porque lo veían. Ellos poseían esta cualidad, nosotros - no. Por eso consideramos que todo son cuentos y mitos. Pero lo más interesante es que, en realidad, es así. Se puede hablar de las superfuerzas, de seres extraterrestres, del más allá, de mundos paralelos. No obstante, todo eso es polvo, un vacío para encender en unos reacciones positivas, en otros - reacciones negativas. Somos frecuencia, la frecuencia energética del espacio mundial, que ocupa su nicho y cumple su función. Y meterse en otros asuntos todavía no nos compete.

Nosotros, efectivamente, vivimos nuestra vida real, aunque con influencias permanentes, pero apoyada sobre nuestras propias energías básicas. Y mientras no salgamos fuera de nuestra órbita, lo otro no nos debería preocupar. Está fuera de nosotros. Si alguien consigue ver algo, traspasar esta línea y contar lo que hay allá, no representa nada vital para el principal estrato humano, por cuanto el mismo se desarrolla para morir. Y si alguien intenta traspasar la línea, el intento aún no significa nada, salvo una positiva autocombustión. Para eso, probablemente, se necesite el análisis. Por lo tanto, mientras no estemos preparados no tenemos nada por delante, todo está atrás.

Muchos, al comenzar la práctica, tratan de desprenderse del mundo que los rodea. Sin embargo, el mismo es lo suficientemente fuerte y agresivo. Es preferible respetar la fuerza del depredador antes que temerle. De la postura para la meditación a la meditación hay 10 leguas de viaje. Solamente la práctica y la acción diaria incitarán a la intención que reforzará aun más la práctica y la acción. Necesitamos la mente para entender: prepárate antes de comenzar y no comiences sin preparación. Por supuesto, si no entiendes la cualidad, el significado, por ejemplo, de los nudos kármicos, por qué están, para qué, dónde y cómo, aun así uno puede tratar de desatarlos aunque no los entienda. Pero eso será una telaraña en la cual te podrás enredar. Todos estos nombres, orientaciones, son las condiciones del juego, pero no el juego. Si los percibimos a nivel de conocimiento, no es mucho. A nivel de pensamiento - es más. A nivel de análisis - más aun. En realidad, el pensamiento y el análisis son cadenas reproductoras. El pensamiento como la capacidad de operar con esa información, el análisis: de procesarla. Si tomamos una de las principales posiciones "no mente": es el conocimiento; conducir

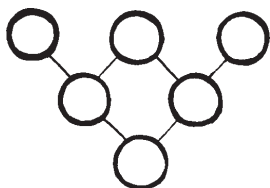
a sí mismo a tal cualidad: es el análisis; aceptarlo o no aceptarlo: es el pensamiento. La función destructora del cerebro es obvia en el proceso interior, pero su entendimiento y también el análisis - como y por qué - hace constructivo el trabajo de la mente. Pero sólo con una condición: si el trabajo del cerebro es acorde con el cultivo del fuego interior; eso es posible con la condición de uno a tres. O sea, por cada 10 minutos de pensamiento: 30 minutos sin pensar, en la forma que determine la práctica. Habitualmente, estas son técnicas concentradas: estáticas y dinámicas.

Esta relación está determinada por la naturaleza que distribuye las energías en el organismo de tal manera, que para alcanzar el resultado se debe distribuir correctamente las energías en el camino inicial. La formación del primer campo del cinabrio y el trabajo del cerebro son alimentados por una misma energía inicial mientras no sean creados los ingredientes necesarios capaces de compensar el consumo de la energía original. Si la mayor parte de esta energía va a los procesos de reflexión, no se podrá juntar el nudo necesario para sostener el trabajo del campo. Nuestra tarea consiste en permitir que la actividad de la parte superior ceda ante la actividad de la parte inferior, si, por supuesto, hemos elegido el movimiento de nuestro desarrollo desde abajo hacia arriba, del mismo modo que crece todo lo que es vivo, como lo determina la naturaleza. Si el desarrollo transcurre dentro de la sociedad, nuestro cerebro se somete diariamente a la influencia de un enorme campo informativo. Así necesitaremos sostener no sólo el desarrollo interior, sino también el exterior. Precisamente, sostener, pero no rechazarlo. Si nacimos en un medio determinado, la decisión más fuerte para nosotros sería la de empezar allá donde estamos y no buscar otro lugar, donde se pueda.

Si no podemos empezar, es culpa nuestra. Por un lado, buscamos los motivos, por el otro, nos adelantamos a nuestras posibilidades. Nuestro cerebro se encuentra bajo el permanente efecto del campo informativo del Cielo, con el cual de manera constante interactúa el hipotálamo; del campo informativo de la Tierra, con el cual interactúa el páncreas y, como si fuera poco, nosotros todavía intentamos elaborar una base informativa. Eso, sin mencionar el trabajo de otras glándulas, relacionadas con el Cielo Anterior y Posterior. Con nosotros interactúan trece campos informativos de diferente fuerza y actividad. En general, nuestra vida no se reduce al desarrollo y ni siquiera a la interacción con estos campos, sino a defendernos de unos mediante los otros.

La lógica argumentación del objeto, cuando uno genera dos, puede entenderse solamente con la acción del uno. O sea, si se entiende el uno, también se entiende que el mismo origina algo, digamos, se puede entender. Pero, tanto se entiende ese uno, cuanto

se pueden entender dos. Pero uno es uno y dos ya son dos, y cuanto más nos alejemos del uno, tanto más tendremos: 2,3 ...5. Así también nosotros, o tenemos algo único que sostiene y origina todo, o nos vemos obligados a aferrarnos a dos o tres. Y todo lo que haremos, sería avanzar hacia ese uno.



Hay que profundizar hacia adentro de nosotros mismos y no en dirección contraria. Todo lo que nos rodea es la realidad que ha sido creada, en parte, por nuestras manos. Aunque no hayamos determinado la acción y no le hayamos asignado la cualidad que está en el concepto de concentración, nuestro cuerpo ha participado de eso. Para nosotros, el nivel humano es aquel que

entendemos, dentro de los límites de los conocimientos con los que vivimos. Desde el punto de vista de las leyes de la alquimia interior, son muy pocas las personas que viven la vida de acuerdo a las leyes humanas. La ley humana es un determinado tipo de energías que pueden sostener las personas que pueblan el planeta. Esa es nuestra ventaja ante todo el macrocosmos. Solamente nosotros podemos desarrollar esa cualidad de energías que para otro espacio es inaccesible. Si es necesario hacerlo o no: es otro tema. Pero esa es la única posibilidad de cambiar el destino, de cambiar el karma. Precisamente esa energía desarrolló la cualidad del conocimiento y la posibilidad de emplearlo en la sociedad denominada “civilizada”. Pero esa energía fue utilizada de manera pasiva, es decir, sin tener en cuenta la ley y los conocimientos, lo que llevó a la humanidad hasta el límite de la relación con el espacio inorgánico que lo aplastará, si esto sigue así.

La humanidad no comprendió su particularidad energética, no incluyó en el proceso formas activas de la energía humana, lo que podría haber conducido a una constitución más densa de la sociedad humana. Entonces, no nos ocuparíamos de la consecuencia, sino que viviríamos en las causas. Por cuanto nuestro cerebro no había sido desarrollado para contraponerse a las energías que mueven el desarrollo humano, eso no pudo haber ocurrido. En aquel tiempo se podía llegar, aunque con el costado más fuerte, con la “no mente”, con la no-acción. Ahora, el concepto “no mente”, primero, debe ser entendido, luego habrá que aprender a utilizarlo y solamente después actuar. Entonces, dejaremos de ser unidades para la reencarnación de almas. Actualmente los tiempos son tales, que nosotros todavía no estamos preparados para comprender y percibir los principios, necesitamos pruebas. Inclusive, la demostración de ciertas posibilidades no pasará a ser más que un show, por cuanto no hay

disposición para la acción, tampoco hay entendimiento. La idea “demuéstramelo y lo creeré” es falsa. ¿Creer en qué? ¿En que algo hay, o en las acciones que demuestran algo?

La práctica interior se encuentra detrás del umbral de la percepción habitual. Nuestras posibilidades están limitadas por nuestro modo de ver y comprender el mundo. El concepto de nuestra existencia es tan dependiente, que toda la energía va para mantenernos en el estado de existencia.

Hemos separado el mundo en lo necesario e innecesario. Corremos detrás de una cosa y escapamos de la otra. No hay planta que eche raíces si la desplazamos de un lugar a otro. Pues sí, nosotros no podemos tener una argumentación normal de las transformaciones interiores, porque las mismas salen fuera de este concepto, pero tampoco tenemos una argumentación normal para nuestra existencia física, hay sólo una constatación de hechos. Hemos aprendido a cambiar las sillas de lugar, pero no hemos aprendido a trabajar con la orientación. Hemos aprendido a definir las acciones de la gente y apreciarlas. ¿Según qué criterio? Le decimos a alguien que relaje la pierna, él la estruja creyendo que la está relajando. Eso no es relajación, es el reemplazo de una acción por otra. Se la puede llamar como quiera, pero acá hay más tensión que relajación. Porque las cosas hay que analizarlas de acuerdo con las leyes del tiempo, del lugar y del ritmo. Toda esta parte se reduce a tres principios fundamentales - postura, relajamiento, llenado - que dan impulso al principio siguiente - movimiento. Precisamente al movimiento, lleno desde adentro y regulable.



LA POTENCIA DE LO GRANDE

DA ZHUANG

(El Poder de lo Grande)

Todo tiene su tiempo. Siempre hay tiempo para comenzar, aunque exista la potencia necesaria. Pero la potencia nunca será grande si no vemos en ella el comienzo de algo nuevo.

La potencia de lo grande es, en primer lugar, la disposición para la aplicación, pero no la aplicación misma. La formación de la realidad de la manifestación interior está en las posibilidades de la estructura interior. La estructura interior Da Zhuang es perfecta, pero se le opone el trueno, capaz de destruir todo lo creado. La correlación de la materia con el espíritu exige que se revele su autenticidad. Pero, por más fuerte que sea la cualidad interior, si confiamos en ella incondicionalmente, perderá su fuerza. A pesar de que aquí se dibuja un suficiente apoyo, en la secuencia de los Cielos puede llevar a la quiebra. Al desarrollar sus cualidades fuertes, se puede omitir el momento relacionado con dónde y cuándo las mismas deben ser aplicadas. Esta desproporción puede obligar a actuar a la fuerza lograda, transgrediendo el orden y los principios de lo externo, lo que a menudo ocurre en el comienzo del camino o en aquel período cuando no se le presta atención a la fuerza. Sin embargo, además de la fuerza que hay adentro, hay una fuerza afuera que puede desarrollarse en conformidad con el principio creativo o en contra del mismo.

La forma exterior, igual que la interior, tiene su orientación y esfuerzo. De la concordancia de los esfuerzos de lo exterior y lo interior depende la manifestación de la potencia. Este hexagrama señala la posibilidad de dirigir las acciones que no concuerdan al pasar del interior al exterior o al revés, a lo que indican las líneas tercera y cuarta del Da Zhuang. La imagen de la transición expresada en esta forma, conlleva la cualidad de la actividad que se deberá orientar hacia la integridad y no hacia la separación. Cualquiera puede ser el principio natural que se le ofrezca al hombre, esas son sólo las condiciones de la interacción, de la comprensión de lo opuesto. La posibilidad de llegar a la igualdad de derechos con el Cielo y la Tierra siempre seguirá siendo una posibilidad mientras que no se forme una unión incondicional. La base interior llena el corazón o lo agota, en eso está su potencia. El espacio del Cielo y de la Tierra

también es limitado, igual que el espacio del hombre. La diferencia existe solamente en las limitaciones. El Cielo, la Tierra y el Hombre tienen corazón, y la certeza de poder comprenderlos es esencial para el practicante. Comprender la realidad significa comprender la potencia. Pero, la realidad es cambiante, independientemente de su fuerza. Aunque tenga una fuerza perfecta, ella pone los cimientos del comienzo del camino, no del camino mismo. Definir las acciones del Cielo y de la Tierra es inmiscuirse en los asuntos internos del Cosmos, aunque ellos, en realidad, crearon las condiciones para las diferentes acciones del hombre. ¿Puede el hombre contener dentro de sí principios puramente celestiales o puramente terrenales? Si puede, en tal caso ¿para qué sirve? Si el Cielo y la Tierra son las manifestaciones de estos principios. Quiere decir que hay algo que crea una determinada posición del hombre. Esta posición puede ser expresada solamente en un sentido: en el sentido del camino, como medio para la realización de sus principios.

EL EJE CHEN.

En cada mujer y en cada hombre hay algo que posee más fuerzas y cualidades que todo lo demás. Descubrir su valioso recipiente significa llenarse de luz inicial, darse la posibilidad de manifestarse, de revelar su naturaleza individual (Sin). Desde el momento de su nacimiento el hombre ingresa en un sistema estructurado de existencia, que no siempre le ofrece la posibilidad de revelar su propio y verdadero Yo. Una acción atípica y no natural puede ayudar a que por pura casualidad y rápidamente se manifiesten cualidades que el adepto ni sospechaba poseer. Esta es la función que cumple el eje Chen, confrontando al adepto con la cualidad de comportamiento ya establecida, dándole la posibilidad de mirarse desde un costado o dándole a los vasos la posibilidad de abrirse. Precisamente, una unión energética del vaso, oculta y no revelada, puede tener una totalmente inesperada para el hombre manifestación. Es mejor, por supuesto, que uno mismo intente descubrir esa dependencia o unión invisible, para evitar la probabilidad de que la misma se manifieste en una situación incontrolable. Este orden de las cosas se encuentra determinado, en grado suficiente, por el principio material. Este principio determina toda la relación con la base energética adentro y la relación con la estructura energética afuera.

El eje Chen ayuda a descubrir la imperfección de las leyes en cuya red cae el hombre y eso puede convertirse en algo parecido a un rayo de luz en el reino de la oscuridad. Pero hay que tomar en cuenta que aquél que no se apoya en las leyes del Cielo y la Tierra, comete arbitrariedades. La misma arbitrariedad respecto a él puede ser cometida por parte de la “potencia de lo grande” que como un

rayo desde un cielo despejado caerá sobre un medio no preparado. Sin embargo, para poner cierto orden, posiblemente, sea necesaria una conmoción. Prever el final de estos sucesos se puede solamente a través de los conocimientos; de los conocimientos sobre los sitios donde se engendra lo interior y a través de las acciones acordes con los principios.

Todo con lo que se topa el adepto significa la posibilidad de despertar el corazón(Fa-Hsing). Pero para dominar la acción (Xao-Xing) se necesitará firmeza, la que conducirá al adepto hacia la percepción del resultado (Gang-Go). Aquí mismo está la posibilidad y la obtención de una repentina iluminación de (Yuang-Tung), que llena toda la existencia de un nuevo sentido. Aunque esto, que es "repentino", descubra posibilidades hasta hoy invisibles e imperceptibles, igualmente, se necesitarán determinadas acciones, que no serán más fáciles que permanecer en la ignorancia. Al eje Chen le corresponde el séptimo meridiano divino Yin-wei-mai. Las acciones del eje están dirigidas hacia los vasos del cuerpo.

LOS RECIPIENTES (VASOS) DEL CUERPO HUMANO

El organismo humano representa una estructura compleja compuesta por diferentes vasos. Estos vasos forman una triúnica espiral, compuesta por energías finas, medianas y brutas.

Las tres estructuras energéticas del cuerpo son:

1. La del cuerpo fino: se encuentra fuera del cuerpo físico.
2. La del cuerpo bruto: determina la forma del hombre, de su carne.
3. La del cuerpo generador: es la energía que se mueve dentro del vaso del cuerpo bruto y es determinada por la esencia vital.



Las primeras dos estructuras pertenecen a las leyes del Cielo Anterior, la tercera a las del Cielo Posterior. La división de estos vasos es convencional, ya que los mismos se introducen unos en otros y son los eslabones de una misma cadena que los forma, los dirige, los une y crea las condiciones para su existencia. La formación corre por cuenta de la energía fina que el hombre tiene y la puede desarrollar mediante el proceso alquímico. En el cuerpo físico del hombre, a la energía formadora la mueven los canales medioposterior y medioanterior, siendo los ejes de la energía fina.

La energía formadora, en el cuerpo energético del hombre, es determinada por la energía Xing.

La energía formadora, en el espíritu del hombre, está determinada por tres almas Po y siete almas Hun.

Todos estos vasos formadores de la energía se entrelazan en el centro de la cabeza, de la garganta, del corazón, en el ombligo y en los órganos sexuales. Los mismos están orientados hacia las cuatro direcciones de acuerdo a la percepción de los cambios de temporada. La orientación de los vasos se efectúa en dirección horizontal. O sea, ellos reciben los cambios energéticos de la naturaleza de una manera determinada y orientada.

Esta energía ingresa al organismo permanentemente, produciendo efecto, primero, en los vasos del cuerpo fino, luego en los vasos del cuerpo bruto en función del movimiento de la energía en el cuerpo. Mezclándose con la energía vital del vaso del cuerpo generador, la misma sube y baja, creando corrientes en espiral. Las corrientes en espiral forman 50 anillos o pétalos que giran constantemente y que en distintos momentos del día pueden ser más o menos activos. Esta actividad llega por los centros y meridianos Yang y se va por los Yin. Hay 10 sectores manifiestos por donde se mueve la energía en espiral. Los mismos forman un sistema de diez pilares celestiales, o sea, un sistema orientado hacia el Cielo. La energía, que se mueve hacia la derecha, la izquierda, hacia adelante o hacia atrás está orientada en la Tierra y se subordina a las doce ramas terrenales o a los sectores que forman los vasos del cuerpo bruto. Los forman, en este caso, como una condición mediante la cual ocurren determinados cambios.

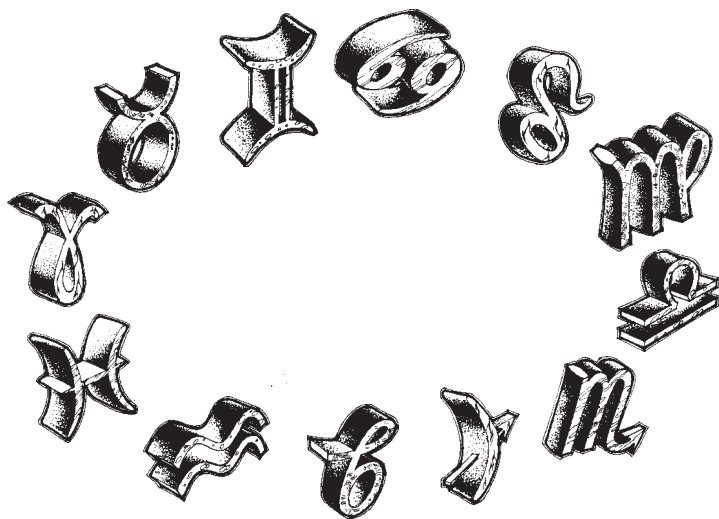
La causa original de las acciones y movimientos yace en los centros de los vasos relacionados entre sí. Pero como esta relación no es activa, todos los cambios ocurren por cuenta de la periferia. Los centros mismos quedan inalterables. Durante el proceso alquímico el adepto descubre los centros de los centros, lo que le ayuda a descubrir la naturaleza de su estructura. Para eso, él necesita lograr a dominar los vasos del cuerpo generador.

Está claro que todos los vasos forman algo. Solamente no está claro que eso se puede descubrir entendiendo qué es lo que dirige cada uno de los vasos. Especialmente, cuál es la influencia que ejerce sobre los seis órganos de percepción. Entonces se podrán ver las relaciones que son las propias de un hombre concreto. Estas relaciones son la base de la vida. Volviendo a lo anterior, ellas forman todas nuestras acciones y encierran nuestras posibilidades.

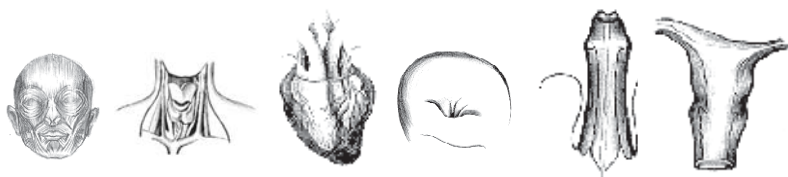
El vaso del cuerpo fino se compone de una red de vasos energéticos, que son los coágulos que reciben la energía del cuerpo o, al revés, la orientan. Pero ellos pueden orientar la energía sólo en el caso de que los vasos del cuerpo bruto no se encuentren en estado comprimido o exprimido. Si los mismos están simplemente relajados, entonces pueden llenarse con la energía desde los vasos del cuerpo

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

fino. Los vasos del cuerpo bruto forman todos los órganos y sistemas fisiológicos del hombre. Los vasos del cuerpo generador son cadenas, eslabones entre los vasos del cuerpo fino y bruto y eslabones dentro de estos vasos. El vaso del cuerpo fino tiene formaciones, que se subordinan al cuerpo bruto e interactúan con el mismo directamente. Son doce coágulos. Tienen una forma que se asemeja a los signos zodiacales.



Junto con los vasos más brutos, los mismos forman centros, por donde se mueven las energías en doce direcciones. Cada uno de los centros tiene 24 ramificaciones o remolinos, que son formados por toda la naturaleza energética del hombre. En principio, estos remolinos se encuentran en todos los diez sectores, pero, de hecho, están desarrollados y funcionan en la cabeza, en la garganta, en el corazón, en el ombligo y en los órganos genitales, que son los centros de los vasos del cuerpo generador.



El principal de ellos es el ombligo. Pero para que el ombligo realmente cumpla la función que le está asignada, tiene que alimentarse de energía de una manera correcta. Precisamente, hacia eso está dirigida la alquimia exterior. Estos cinco vasos abarcan el trabajo de todo el sistema energético externo e interno del adepto. En el cuerpo humano no hay nada que no fuera necesario y todo cumple su función. Cada abertura o curvatura cambia el flujo de la energía que se mueve adentro y sale afuera. Cuando la energía comienza a ser percibida, a eso se le da bastante importancia. Pero el movimiento de la energía y su percepción dentro del cuerpo aun no significa que los vasos estén abiertos y descomprimidos y, por consiguiente, no existen las condiciones para la formación de Jing. Efectuando todo tipo de transformaciones energéticas, al mismo tiempo se deberán relajar y luego desarrollar todos los vasos del cuerpo. Es un trabajo largo y complejo, pero se deberían ir preparando los principales vasos coordinadores. Cuando los mismos estén preparados, se los llena con la energía transformada en la alquimia interior. Además, la apertura de los vasos es un momento de intensificación mutua. Por cuanto cada vaso contiene energía Jing o representa un arroyo mediante el cual esta energía fluye, el adepto, al relajar o al abrir los vasos simultáneamente intensifica las transformaciones interiores.

Los ocho vasos:



El vaso del pulmón



El vaso del corazón



El vaso del hígado



El vaso del estómago



El vaso del riñón



El vaso del páncreas



El vaso de la rodilla



El vaso del codo

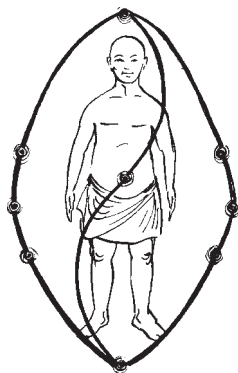
EL VASO DEL CORAZON

El vaso del corazón forma una red o una estructura, compuesta por una base de ocho secciones. O sea, el mismo es múltiplo de ocho. En el proceso alquímico la cantidad de eslabones aumenta, pero cada eslabón revive y comienza a jugar un determinado papel solamente cuando funcionan los otros ocho. De esta manera, la estructura del primer orden puede estar compuesta de ocho eslabones, la dual de dieciseis, la del tercer orden de veinticuatro y sigue...hasta la estructura de octavo orden, que consiste en sesenta y cuatro eslabones. Este es el límite del desarrollo humano.

El eje vertical de esta estructura está formado por las rodillas - los codos. El eje horizontal: por el vaso de los pulmones, del hígado, del estómago, de los riñones, del páncreas. El centro es el vaso del corazón. Y, aunque en perspectiva el adepto pueda abrir todos los 64 vasos, en las condiciones de la alquimia no sólo esto no debe hacerse, sino que hacerlo causa daño. Por cuanto estos vasos exigirán ser llenados, puede no alcanzar energía para organizar el crecimiento sucesivo, y todos los esfuerzos se dirigirán al mantenimiento de los vasos. Este es un nivel de desarrollo humano muy fuerte, pero desde el punto de vista del camino celestial no puede seguir. La máxima posibilidad de la fuerza del vaso cardíaco se reduce a la estructura de 24 eslabones, que forma los hornos y al mismo tiempo se va formando ella misma. De este modo, al horno de crisol lo forma el vaso del corazón con sus 24 vasos. Ocho de estos vasos son internos, relacionados con los órganos densos y los huecos.

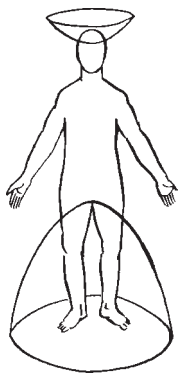
Ocho vasos son externos y se relacionan con los centros fuera del cuerpo y los ocho centros de confluencia dentro del cuerpo.

Los ocho centros externos de confluencia:



Los ocho centros externos se ubican de la siguiente manera: el superior - a la distancia de una palma de la mano sobre la cabeza; el inferior a la distancia de un pie debajo de los pies. Los mismos forman el eje del vaso del cuerpo fino. Los ocho vasos externos de confluencia se denominan "los vasos de las cinco esencias", por cuanto son móviles. Para obtener el resultado requerido de la interacción con los vasos de las ocho esencias (este resultado se relaciona con el desplazamiento no físico del cuerpo físico), los centros de estos vasos deben ser puestos a determinadas distancias. El inferior: un pie debajo del pie, el siguiente: a

la distancia de una cadera, luego: a la distancia de un codo y una muñeca, el ubicado al nivel de los codos: a la distancia de un codo. Todos los vasos externos cumplen la función de juntar y desarmar el cuerpo. En el momento del nacimiento, los mismos tienen una esfera que luego día a día va perdiendo no sólo su fuerza, también su configuración. En el período alquímico, alcanzar un normal funcionamiento de esta esfera es posible no antes de los 49 años, si vamos por el menor proceso alquímico. O 64 años, si seguimos el gran proceso alquímico. El Cielo Anterior, exclusivamente, es el que forma la diferencia entre los mismos, el adepto no la puede cambiar. El adepto la puede obviar, o sea, excluir la posibilidad de lograr este estado en una cierta etapa y alcanzar todos los superestados simultáneamente.



Según la edad en la que el adepto comience a practicar la alquimia, su vaso de las ocho esencias tiene una determinada configuración. La misma puede perder totalmente la forma debido a la dirección de los esfuerzos energéticos hacia las glándulas de la secreción externa e interna. Especialmente, esto se refiere a los vasos superior e inferior. El superior se desplaza hacia el centro de la cabeza. Se trata, en primer lugar, de su significado. El inferior: hacia los órganos genitales. De este modo, se deforma toda la estructura. Además, su desplazamiento en nada refuerza las funciones del cuerpo, al contrario. Ellos forman embudos en los cuales se baten energías de todo tipo.

El tercer grupo de los ocho vasos del corazón es muy específico y depende de todos los parámetros del adepto. El mismo no tiene una posición concreta aparte de estar relacionado con el corazón. Cuatro de ellos se relacionan con las extremidades de las manos y las piernas, los otros cuatro deben adjuntarse a la parte superior y a la parte inferior, o sea, dos a la cabeza y dos a la parte inferior del cuerpo.



EL VASO DE LA CABEZA.

Los diez vasos de la cabeza son:

1. El vaso del cerebro.
2. El hueso parietal.
3. El hueso temporal.
4. El vaso de la nariz.
5. El vaso de la boca.
6. El vaso de los dientes.
7. El vaso visual.
8. El vaso del entrecejo.
9. El vaso de los oídos.
10. El vaso de los pómulos.

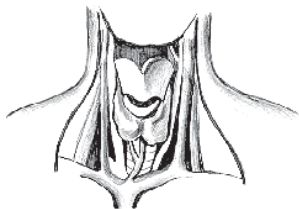
Los vasos de la cabeza forman corrientes de energía alimentando a Niwan Gong (aquí se trata del centro de la cabeza) y, al mismo tiempo, alimentándose de él, por cuanto Niwan Gong está unido con el vaso del cuerpo fino. El principal trabajo con la estructura de la cabeza comienza con la apertura del tercer campo del cinabrio. Esto significa que el primero y el segundo se encuentran abiertos.

Es imposible explicar la apertura del trabajo del tercer campo del cinabrio y, menos aún, el trabajo dentro del mismo, por cuanto el trabajo se basa en la píldora ya creada y en la apertura de sensaciones y posibilidades que llevan un carácter profundamente individual. Sólo se puede ir preparando los vasos, para que luego sea más fácil colocarse la corona. La corona es el sistema de la interrelación celestial que se delinea durante el proceso de funcionamiento del tercer campo del cinabrio.

La preparación de los vasos se construye según un principio igual para todos los vasos. Primero, aprendemos a relajar el lugar donde se encuentra el vaso, luego, a mantener la concentración en ese lugar. Habiendo elaborado una cierta actitud hacia ese sector y habiéndolo preparado, se puede intentar llenarlo, utilizando, por ejemplo, la órbita menor y la órbita mayor. Si la órbita no funciona, o sea, Ud. no la percibe y no la maneja, no vale la pena tratar de llenar los vasos.

EL VASO DE LA GARGANTA.

El vaso de la garganta se analiza como un cuerpo único y su principal tarea consiste en dirigir la mucosa, la bilis y el viento. El vaso de la garganta les proporciona un determinado esfuerzo a las energías que se desplazan por el cuerpo y también regula su ingreso desde el vaso de la cabeza a los vasos del corazón, del ombligo y de los órganos genitales.



La mayor actividad que percibe el adepto está relacionada con el normal funcionamiento del ombligo. Por cuanto los vasos de la cabeza, la

garganta y el ombligo son orientados verticalmente, ellos en primer lugar perciben su relación recíproca. En lo que se refiere a los vasos del corazón y de los órganos genitales, los mismos son orientados horizontalmente y aun en el caso de su normal funcionamiento, la energía se disipa. De ahí los cambios de las sensaciones, cuando aparece algún sentimiento relacionado con la atracción sexual o las emociones del corazón. Estas sensaciones suelen perderse y desaparecer. La duración de las sensaciones tiene que ver con la apertura de los vasos. Cuanto más puede contener el vaso, tanto mayor es la posibilidad de experimentar las sensaciones correspondientes a tal o cual parámetro. Y depende de cuales son los vasos que gobiernan en el cuerpo para poder determinar el estado del hombre. Cuando los vasos del corazón y de los órganos genitales exigen una frecuente repetición de las sensaciones relacionadas con estos órganos, se ven obligados a cortar la corriente a los vasos del ombligo, de la garganta y de la cabeza, ya que no les alcanza la energía propia. Esto puede conducir a la reorientación de los vasos en el cuerpo, lo que provocará la pérdida de todo lo que ellos tuvieron. La ubicación de los vasos en el cuerpo no se subordina a las leyes de ubicación paralela ni consecutiva, sino que es determinada por las funciones de los vasos. Si lo analizamos de manera aproximada, el ombligo está relacionado con la cabeza, la garganta con los órganos genitales y el corazón está solo. Pero como el vaso presenta toda una estructura, esta relación es puramente convencional. El vaso de la garganta en esta estructura del quinto orden, juega el papel de portón entre la parte superior y la parte inferior. Y la energía que pasa por este portón está dividida según el significado: la de la



mucosa es creada por las energías de la Tierra y el Agua; la del Viento es creada por las energías de todos los meridianos externos e internos y también por las energías de la Madera y del Metal; la de la bilis es creada por la energía de la Madera y del Fuego, de la Madera y del Agua, de la Tierra y del Fuego.

EL VASO DE LOS ORGANOS GENITALES

El vaso de los órganos genitales es el vaso de la mente perdida. Aquí se esconde todo el profundo significado de este vaso. Pensando bien o mal de algo, nosotros dirigimos nuestros pensamientos. Comiendo algo con o sin calidad, igualmente lo procesamos. Respirando, llenamos nuestro cuerpo con Qí, etc. Pero la regulación de los órganos genitales, a menudo, no existe en lo referente a la participación y, menos aun, a la saturación. El vaso de los órganos genitales es el vaso de los instintos que encuentran su aplicación bajo la acción de la energía elaborada por el vaso en el que entran directamente el



sistema urinario-genital y las glándulas que aportan la secreción. Al dominar el vaso de los genitales, el varón llega a dominar las ocho cualidades de energía, la mujer - siete. Si el vaso de los genitales está fuera de control, son inevitables las pérdidas de energía. Este vaso está relacionado con el ciclo del desarrollo humano, de la vida humana. El mismo tiene un ritmo que se vincula con el ritmo de la respiración. Esto significa que el adepto dominando el arte de la respiración, al mismo tiempo, va dominando el ritmo del vaso de los órganos genitales. Lo primero que se debe aprender a hacer, es concentrar el vaso; segundo: combinar la concentración del vaso con la concentración de la respiración, que es cuando la Qí del vaso y la Qí de la respiración se acumulan en el vaso del ombligo; tercero: ordenar el aflujo y el reflujo de la Qí del vaso; cuarto: acumular la energía en el vaso. Esto tiene que ver con conseguir la respiración dentro del vaso. Quinto: la combinación de las respiraciones de todos los cinco vasos como factor que regula la Jing. Sexto: asimilación, por el vaso, de la energía Jing como cualidad de la transformación donde termina la delimitación entre lo físico y lo energético. Séptimo: liberación de la influencia del vaso, lo que se relaciona con el logro del estado máximo de la transformación. Si no aprendemos a concentrar el vaso de los órganos genitales, se produce una pérdida



de la energía hacia afuera. Los órganos genitales son el principal vaso que agota a la energía del semen y de la sangre.

Los 10 eslabones del trabajo con el vaso de los órganos genitales:

1. El concepto del vaso de los órganos genitales.

El concepto del vaso de los órganos genitales está relacionado con concederle un determinado status de participación en el proceso alquímico. Si el vaso de los órganos genitales no es aceptado por la mente, resulta imposible un trabajo concentrado y, por lo tanto, la vinculación con otros vasos. Hay que aprender a sentir sus órganos genitales como un sistema de uniones energéticas estructurales implementado en el sistema general del organismo.

2. Después de establecida la relación entre el vaso de la parte inferior y el vaso de la parte superior, se puede hablar de qué es lo que alimenta al vaso. Al vaso lo alimentan las fuerzas interiores y exteriores. Sin haber entendido las interiores, no vale la pena hablar de las exteriores. La respiración y la saliva son los principales ingredientes que alimentan a todos los vasos. El vaso de los órganos genitales es alimentado, en primer lugar, por el líquido, o sea, por la saliva. Para que la energía del líquido de la parte superior se sublime con la energía del líquido de la parte inferior, hay que preparar la sublimación. La energía del líquido de abajo es preparado por el mismo vaso de los órganos genitales, la energía del líquido de arriba - por el vaso de la garganta.

3. Desarrollo de las relaciones del vaso de los órganos genitales. Se trata de la unión de la concentración y la alimentación. Para eso les enseñamos a los órganos genitales a concentrarse. Los ocho procedimientos para concentrar los vasos de los órganos genitales:

- inhalación, habilidad para recoger la energía y sellarla.
- extracción, habilidad para transferirla, para que no se estanque;
- descompresión, habilidad para liberarla al instante;
- compresión, habilidad para juntarla al instante;
- enroscamiento, habilidad para acelerarla;
- desenroscamiento, habilidad para disipar la energía;
- estiramiento, habilidad para agrandar, por cuenta de la energía existente, el vaso para saturarlo con más energía;
- contracción, habilidad para contraer el vaso en el caso de un llenado incompleto, para no permitir que la energía dañina llene el espacio libre.

4. El apoyo del vaso de los órganos genitales son los pies y las caderas. Para intensificar el trabajo del vaso de los órganos genitales hay que correlacionar el ritmo del trabajo sobre el vaso con el ritmo de los pies y las caderas, que reforzarán, por un lado, el trabajo de

los órganos genitales y por el otro lado, protegerán del ingreso de energías innecesarias. La conexión entre estos órganos se realiza a través de los meridianos tendón-musculares. Todo el trabajo se construye sobre el esfuerzo energético y la contención. Al principio podemos ayudar físicamente, pero esta ayuda deberá tener sólo la cualidad de fijar, memorizar. Todos los ocho procedimientos para concentrar y dirigir la energía del vaso genital, solos o junto con las caderas y los pies, representan un esfuerzo interno, no externo. Naturalmente, mientras separemos estos conceptos. En caso contrario, sería exprimir la energía y perderla.

5. Retención y recepción de la energía por el vaso genital.

El desarrollo de las relaciones e, inclusive, el manejo de la energía, no crean las condiciones para el proceso alquímico. Esto es solamente el resultado de gobernar lo que hay. Cualquiera puede ser la sensación y la fuerza que esto provoque, pero no deja de ser una etapa intermedia, mejor dicho, preparatoria.

La alquimia comenzará cuando la transformación esté relacionada con un constante, aunque mínimo, aumento de las posibilidades y con el cambio de la energía, su afinamiento. Para eso hay que aprender a retener la energía para que el trabajo del telar dependa de la calidad del hilo y no de su cantidad. La retención de la energía está ligada al ritmo. El adepto sólo debe aprender a determinar el ritmo de la participación o la no participación de su energía en la construcción de los hornos de crisol y, más aun, en la fundición del elixir. La retención de la energía es la habilidad de deducir un proceso energético del otro. Además de que el organismo sigue funcionando en una fase determinada, se crea una fuerza adicional que sale fuera del plano de la órbita en la cual el hombre permanentemente se encuentra. Sacar fuera del sentido de la circulación natural de la energía, pero sin alterar este proceso, ayuda a reforzar las uniones estructurales externas que, con el tiempo, se incluyen en el proceso y hasta ese momento llevan un carácter convencional cuando es preferible decir que no existen.

O sea, antes de que el adepto aprenda a retener las energías en el principal vaso generador, el vaso de los órganos genitales, se puede considerar que el espacio alrededor del mismo está vacío. No está, porque no depende del adepto y molesta más que ayuda en su desarrollo. Aunque el adepto perciba la energía afuera y la alimento, pero al mismo tiempo no sabe retener la energía en el vaso, a pesar de que ella representa la real fuente de la formación no sólo de lo interno, sino también de lo externo, eso es solamente una condición para una mayor pérdida de energía. Entonces, se habla del aura, como de una trampa, que absorbe los verdaderos jugos.

Dominar el arte de la retención de la energía en el vaso significa dominar la doble concentración, que es cuando la energía retenida se mantiene sin interactuar con toda la circulación de fuerzas

en el organismo. Esta es una sensación de paralelismo de la acción de dos cualidades. Puede durar no más y $1/8$ del ritmo del vaso cardíaco en la transición entre la inhalación y la exhalación. Se entrena reteniendo la respiración, pero si uno no tiene los conocimientos necesarios, es mejor utilizar el concepto de la transición entre la inhalación y la exhalación. Esto significa que en ese período del tiempo se pierde la percepción de si se inhala o si se exhala. La habilidad de retener la energía es un experimento absolutamente práctico que está vinculado con las técnicas concentradas y representa la base de la meditación. O sea, mientras esta cualidad no esté elaborada no se puede decir que Ud. está meditando. Ud. solamente se ocupa de las técnicas interiores o se está preparando para hacerlas.

Después de que el adepto aprenda a retener la energía en los órganos genitales, la misma empieza a construir uniones paralelas que darán un aflujo adicional de energía a la ya circulante. Cuando estas uniones se convierten en permanentes, ahí ya se trata de que el vaso genital recibe la energía.

6. La respiración del vaso genital.

La respiración del vaso genital se elabora gracias a las acciones conjuntas que crean en el tiempo un órgano respiratorio funcionando independientemente. Para llevar el vaso a ese nivel, hay que gastar una cierta cantidad de esfuerzos distribuidos en el tiempo. De esa manera, los ocho procedimientos para concentrar el vaso son ocho tipos de esfuerzos que, al fin de cuentas, crean las condiciones para la generación de la energía Jing en el vaso mismo. Esta generación proviene de la posibilidad de retener la energía. Y cuando en el vaso se forma el núcleo funcionando, el mismo recibe la posibilidad de generar y transformar la energía independientemente, quedando al mismo tiempo como una parte del sistema general. Cuando el vaso recibe esta cualidad se puede hablar de la influencia femenina o masculina sobre el proceso alquímico. Por cuanto la respiración del vaso genital en el hombre es Yang y en la mujer - Yin, la obtención de una fuente adicional independiente exige una definición del carácter de la introducción en el proceso general. Si para el hombre el ciclo natural del proceso no se altera, la mujer necesitará una definición de su camino, o sea, la definición de cual técnica utilizar para llegar a dominar la alquimia interior. Además, la mujer tendrá para eso bastante tiempo si después de lograr dominar la respiración genital que será orientada, ante todo, a juntar la energía (así es el carácter de la estructura femenina), ella regresará a la etapa de preparación, saliendo conscientemente del proceso energético en el cual ella se encontraba durante este período de tiempo.

Se debe prestar seria atención al vaso de la cabeza, por cuanto se producirá un fuerte reacomodamiento de las funciones de la energía. Este es el período cuando se dice que la mujer empieza a pensar. El cerebro de la mujer comienza a recibir la energía

directamente desde el vaso genital y el trabajo del vaso de la cabeza se reestructura. Es el período cuando la mujer logra la unión con el Cielo desde adentro. Antes, la relación con el Cielo pudo existir solamente por cuenta del Cielo.

A diferencia del hombre, la mujer no tiene relación interna con el Cielo por naturaleza. Aquí se trata de función y no de existencia. Así que cuando la mujer logra la respiración del vaso genital, ella obtiene la posibilidad de alcanzar la unión con el Cielo, proveniente de ella misma.

7. Mantenimiento de las cualidades elaboradas.

Apenas el hombre o la mujer descubran en sí mismos posibilidades adicionales, entran en el área de sensaciones y esfuerzos totalmente distintos. En este período es importante evitar el deseo de intensificar sus sensaciones porque esto puede conducir a la ruptura no sólo de las uniones creadas, sino de las dadas por la naturaleza. Es fundamental adoptar una posición complaciente y contentarse con lo que hay. No se puede estirar la cúpula del árbol hacia arriba si las raíces aun no se han fijado. Es el tiempo del tostado de los ingredientes. Es el tiempo de la creación de nuevas condiciones para las acciones posteriores.

8. El llenado de los vasos.

Cuando se efectúa el mantenimiento de las cualidades elaboradas, estas cualidades no sólo se refuerzan, sino que también llenan los vasos con mayor calidad. Es el tiempo del enriquecimiento de la Jing.

9. Obtención de un nuevo centro.

El centro de los vasos genitales, a pesar de toda su independencia, tiene un límite. Para reforzar el vaso genital y darle un significado más profundo en la alquimia, se necesita subordinar el vaso a un centro más altamente organizado. Este centro es el del abdomen. El traslado del centro del vaso genital hacia el centro del abdomen le quita al mismo cualquier carga, dejándolo como un mecanismo autosuficiente dentro de las condiciones de toda la estructura.

10. El movimiento natural.

El trabajo natural del vaso genital en las condiciones de la alquimia interior es la formación de uno de los ocho hornos en los cuales se crea el embrión inmortal.



EL VASO DEL OMBLIGO.

El vaso del ombligo es el lugar donde se entrelazan los hilos del vaso del cuerpo bruto, del vaso del cuerpo fino y del vaso del cuerpo generador. Está relacionado con el comienzo y el fin de la circulación del Círculo Celestial Mayor. En el hombre la circulación empieza desde el dedo gordo del pie izquierdo y termina en el dedo gordo del pie derecho. En las mujeres, al revés, empieza del dedo gordo del pie derecho y termina en el dedo gordo del pie izquierdo.



Aquí se trata de la circulación natural relacionada con el régimen humano, determinado por el desplazamiento lunar de 30 tiempos, que influye sobre 12 canales energéticos en los cuales la energía se mueve con el impulso respectivo.

Arriba, los puntos de confluencia del vaso del ombligo son las partes temporales, izquierda y derecha, del vaso de la cabeza con su centro. Y aunque el vaso del ombligo es el vaso central, el mismo puede permanecer mucho tiempo en estado pasivo porque depende directamente del trabajo del campo del cinabrio inferior. Su trabajo puede ser comparado con una pava hirviendo en la que la tapa representa el vaso mismo del ombligo, el pico: el vaso de los órganos genitales y el lugar donde está el agua: el campo del cinabrio inferior. Cuando el agua alcanza la temperatura de ebullición, se forman vapores que actúan sobre la tapa. La misma empieza a tintinear y moverse bajo la acción del vapor. De la misma manera funciona el vaso del ombligo: cuando en la parte inferior del cuerpo hay suficiente energía acumulada, el vaso del ombligo empieza a trabajar. O sea, el mismo trabaja solamente si existe presión interior. El vaso del ombligo es un vaso cualitativo. Puede intensificar o debilitar las uniones existentes desde el punto de vista de su trabajo y no de su calidad. La cantidad de estas uniones es constante. Aunque no se encuentren funcionando, igualmente fluyen hacia el vaso del ombligo. El vaso del ombligo, en la etapa final de la formación del embrión, lo llena con energías de todos los vasos del cuerpo que confluyen en el área del campo del cinabrio inferior.

Desde el momento de su formación, el embrión no sólo se alimenta de las energías provenientes del vaso del ombligo, sino que también a través de él se comunica con todos los vasos externos. Esta relación dura hasta que el embrión reemplaza totalmente la estructura energética del cuerpo, o sea hasta que expulse la energía no controlable. Pero, para que el vaso del ombligo tome parte en la formación del embrión, el mismo debe ser llevado al estado de “vaso generador de vida”, ya que hasta ese momento cumplía la función de enlace y, en parte, de formación. Esto tiene que ver con las

condiciones de la respiración. Si la verdadera Qí ingresa en el vaso del ombligo, el mismo cumplirá la función generadora y dirigirá la estructura del cuerpo energético. Si no, entonces, desde el punto de vista de la dirección, representará un eslabón secundario y todas sus funciones pasarán a ser cumplidas por el vaso del corazón en las mujeres y el vaso de la cabeza en los hombres. El reconocimiento del ombligo como órgano que participa en la formación de la base del proceso alquímico es una acción de necesidad primordial. El siguiente punto al que se debe prestar atención es la formación de las esencias embrionales femeninas y masculinas. El líquido embrional femenino se crea por el enroscamiento de la corriente energética, el masculino - por el desenroscamiento. Esta formación se produce adentro y afuera. La parte externa se comunica con la interna mediante cinco vasos principales.

El ritmo y la pulsación del embrión forman el vaso del ombligo que puede enroscar la energía desde afuera e intensificar la formación de la parte embrional femenina o de la quintaesencia Yin. O desenrosca la quintaesencia Yang formando el líquido embrional masculino.

¿Se puede prescindir de las acciones del vaso del ombligo en el proceso alquímico? Se puede, si no contemplamos la cima de las posibilidades en la alquimia. Pero solamente por cuenta de los vasos enlazadores y formadores resulta difícil cambiar el principio de la médula, de los huesos y del semen en el hombre, por cuanto la velocidad del desenroscamiento de la energía debe ser muy alta. Y esta velocidad puede ser creada solamente por los cinco vasos generadores de vida, que activamente incluyen en el proceso a los vasos del cuerpo fino. Para prescindir de los mismos se necesita un gran potencial de energía vital. El asunto es más simple, cuando se trata del enroscamiento de la energía y, respectivamente, de la formación de la sangre, los músculos, los tendones y la piel. Pero el desarrollo de este proceso, reitero, es posible sólo con la condición de que las transformaciones alquímicas tengan un ritmo progresivo y eso lo determina el desenroscamiento ya directamente de las condiciones para la formación del aspecto interior. Y en primer lugar, esto se relaciona con la liberación del lugar para la concentración de energías sublimadoras.

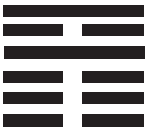
Las técnicas taoístas propuestas para el desarrollo del vaso del ombligo se reducen en la primera etapa a acciones bastante simples, las que, sin embargo, conllevan un profundo sentido energético. Estas acciones se basan en tres principios: energía, ritmo y respiración. Aunque estas acciones son mutuamente incluyentes, se destacan para: primero - limpiar el vaso del ombligo, segundo - ajustarlo, tercero - alimentarlo. Al principio de la energía aquí se refieren las sensaciones que pueden ser dirigidas concentradamente. Al principio del ritmo:

la posibilidad de enroscamiento y desenroscamiento. Al principio de la respiración: la alimentación del vaso del ombligo, o sea, la conducción de la energía directamente hacia el vaso. Prestemos atención al principio del ritmo, en lo que se refiere a que el desenroscamiento lo relacionan con un número mayor que el enroscamiento: habitualmente 36 (desenroscamiento) y 24 (enroscamiento).

Aquí se esconde un momento muy significativo, basado en que debe haber más acciones utilizadas para los procesos Yang (en este caso, desenroscamiento), que para los procesos Yin. En esto consiste la condición del crecimiento alquímico. Se trata de todos los esfuerzos dirigidos hacia las transformaciones interiores donde el Yang desarrolla y el Yin fija. O sea, Yin en el significado alquímico no es lo opuesto, sino una energía independiente que participa en las acciones y los procesos de la energía Yang. En la alquimia lo opuesto se ve como un objeto de transformación.

Cuando el adepto empieza a sentir físicamente la pulsación del vaso del ombligo, se puede decir de que el vaso comenzó a trabajar como una unidad independiente. Pero esto no significa que se debe intensificar el trabajo del vaso. Más bien, hay que mantenerlo y dejar que el vaso participe en la interacción natural con el campo del cinabrio inferior. Las acciones posteriores que deberán ser dirigidas hacia el trabajo del vaso del ombligo se correlacionan con el tiempo del trabajo sobre el segundo campo del cinabrio. En ese período se enseña al vaso enroscarse y desenroscarse en acciones que se asemejan al trabajo de la lanzadera del telar.

UMBRAL. ASCENSO.



SHENG
(La Subida)

La fuerza de las energías extensibles.

La ley de la quietud no cambia mientras no sea visible. Pero, si se la puede ver, es una fuerza que produce movimiento. ¿Quién tomará este movimiento y lo llevará? Aquél tendrá una gran fuerza y vigor. Iniciarse en esta fuerza llenará de luz y, entonces, saber de la potencia del Universo no será nada en comparación con la acción.

El hexagrama Sheng nos señala los conocimientos sobre los niveles extensibles del desarrollo y su movimiento según la concepción

del que actúa. Este sector de conocimientos cerrados está determinado por la ausencia de los mismos hasta el momento señalado. En el conocimiento del orden no hay orden, el orden está fuera de los conocimientos. Aquí se dice “éste - se acuesta, aquél - se levanta”. Comprenda la acción a través de la técnica, el orden y el ritmo. El hombre perfecciona la parte delantera acostándose y al revés. La mujer perfecciona la espalda acostándose y al revés. No somos derechos, somos redondos. Hay que girar seis veces para aclarar las ocho causas. El primer giro, la línea inferior del hexagrama, es el grano. En nuestro caso, es el grano de la unidad que no tiene apoyo, pero lo genera. Adoptando esta posición, nos introducimos en la acción de estas fuerzas, pero estamos lejos de interactuar con ellas y, menos aun, de dominarlas. Aunque sigamos el orden, orden no habrá hasta que nuestras acciones se formen. Cuando las acciones se formen, ya no se tratará de orden.

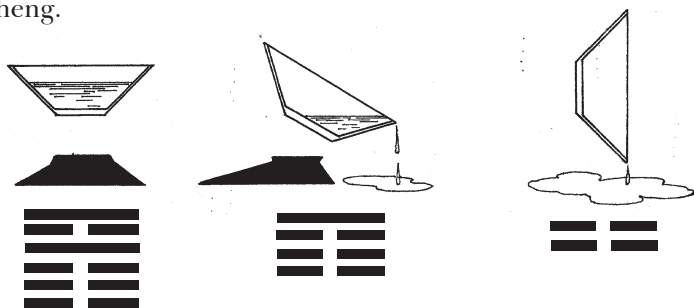
La segunda línea del camino puede provenir del oeste donde Ud. ha nacido, o será la continuación de la acción de la primera línea o del primer giro. Si su proceso interior del ritmo de la Tierra puede actuar, a Ud. le esperan cinco caminos. En la situación de falta de preparación esto deprime, la conclusión es obvia, se necesita firmeza. Y aunque la quinta línea del hexagrama que realiza vuestro movimiento le ayudará, es solamente el casquillo de la rueda. Varón, en tus acciones mira la acción de la mujer, ella está relacionada con tu madre.

En cada etapa del camino tenemos tres direcciones. ¿Cómo coordinarlas? Sólo esperando. Mientras las líneas sean débiles, las acciones serán lentas, si son rápidas - están perdidas. Pero cuando las mismas se relacionen, se creará la plenitud que se podrá mover, a lo que indica el trigrama superior del hexagrama. No le temas a la corriente subfluvial ni a los escollos. Por más buena que sea la nave, sin saber conducirla no llegarás a la otra orilla. ¿Qué es lo que pasa? Los pies están débiles: es difícil estar parado, las rodillas débiles: el movimiento está cerrado, las caderas débiles: no hay fuerza. Pero no te olvides, la línea inferior está abierta, la línea del medio está abierta, la línea superior está abierta. Débiles - por separado, fuertes - juntas. La línea inferior es el nivel, la del medio es la interacción y el movimiento, la superior es la salida o la conexión.

El trigrama inferior en su ley de desarrollo señala que todo que tiene cuerpo, también tiene tierra. El cuerpo posee su energía, puesta en el movimiento, el movimiento posee la energía generada por el cuerpo.

En la imagen Sheng la mujer vive, el hombre encuentra su fuerza. No mezcles sus acciones, deja que encuentren a sí mismos. El tiempo formó el torbellino detrás del cual se ocultaron las leyes. Así es la naturaleza, pero hay camino. A la fuerza “Liú” la lleva “Jing”.

Mientras somos jóvenes nos mantenemos. Pero después del cuarto nivel del ritmo para el hombre (32 años) y del quinto para la mujer (35 años), los miembros pierden la conexión. ¿Qué son para nosotros estos conocimientos, un sonido vacío? Ellos son nuestra vida. Este error está puesto en el significado de la primera y la quinta línea. No te olvides: a cada instante la línea cambia de posición, pero si hay calma, hay un eje. Y dominar el eje da la posibilidad de dominar el tiempo. Sin embargo, poseedor del eje horizontal, muévete despacio, la fuerza que tocaste es grande. La menor equivocación provocará una explosión. El hombre puede apoyarse en el trigramma inferior, eso le indica la cuarta línea. Pero moverse es todavía temprano. Mujer, eres la portadora de esta fuerza y cualquier movimiento brusco deja estrías en tu cuerpo. Escucha tu naturaleza o estarás enferma. Nosotros hablamos de nuestro tiempo en nuestro idioma, pero tenemos conceptos distintos. Los conocimientos con los se rige la mujer van lejos, al pasado y al futuro. El mundo se creó, determinándolos. El que los dominará, irá más lejos, el que los rechazará, formará una cuenca secada por el sol ardiente. Fíjate en la quinta línea, está tapada por el movimiento de los astros celestiales, que miden el tiempo de andar el camino y el tiempo de detenerse. La quinta línea eres tú, el que domina o el que rechaza. El que domina, en la sexta línea percibirá la claridad. La base de la misma es el cambio, que conlleva la imagen de Sheng.



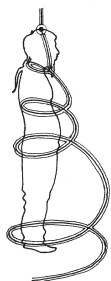
Si la plenitud es determinada por el apoyo de dos lados verticales y uno horizontal, a eso nosotros lo llamamos fuerza “An”, si es por dos tangentes - “Peng”, si es por uno horizontal - “Lu”.

El acto alquímico interno tiene sus leyes, de eso ya hemos hablado y lo diremos de nuevo. Toda la fuerza de la imagen “Jin” tiene aplicaciones en el trigramma “Lu” que oye su hora señalada, y en este período se produce la acumulación y la alimentación del abdomen y del corazón con energías Yang. Aquí el dragón y el tigre están separados. Cuando la energía Jing florece, ella se mueve hacia arriba para la mujer y paralelamente a la tierra para el hombre.

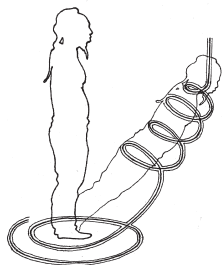
LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Es importante ubicar correctamente el palacio superior (Shan Guan). Si en el punto de la unión de la Luna y el Sol el hombre pierde la salida de la cueva, tendrá que ir de nuevo. No se puede comprender la esencia de lo dicho, ya que no tiene imagen ni forma. La esencia de lo dicho puede ser adquirida o reproducida.

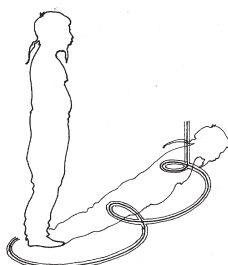
Bai- Hui



Lo -Tsiue

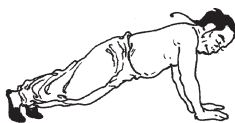


Feng-Fu



Varón y mujer, recuerden que el cuerpo tiene doce niveles de inclinación. En función del ángulo trabaja este u otro vector de uno de los pilares celestiales y una de las doce ramas terrenales. En esto reside la idea del ascenso del trigramma Kun en la imagen de Tsiang.


Los ocho umbrales de la cueva para el hombre





Los siete umbrales de la cueva para la mujer




 Si no tomamos en cuenta el significado de la construcción del cuerpo energético y, por consiguiente, del cuerpo físico, entonces es inevitable la cualidad expresada en el hexagrama Ming Yi (La derrota de la Luz). La ejecución expresada en la mónada del movimiento (trigrama superior) es una cualidad exclusiva y, en una serie de casos, terminada. En la acción del aprendizaje ella representa el umbral para el hombre y al apoyo para la mujer. La Luz que presupone la imagen del hexagrama Sheng (ascenso) puede ser absorbida por un esfuerzo excesivo o por la alteración del ritmo. En la concepción de la inteligencia del hombre y de la mujer, esto es una destrucción pasiva de su esencia, debido a una acción sin sentido, o una destrucción activa, pero no coincidente con el ritmo de su existencia. Igual que todos los demás hexagramas, la imagen Ming Yi es la imagen de la participación, la cuna de las acciones creadas o determinadas en función del criterio que predomine (calma o movimiento). La transformación alquímica del esfuerzo interior siempre será acompañada de la fuerza. Si le damos a la fuerza la posibilidad de vencer a la razón, entonces, en adelante no vamos a poder hablar del proceso humano o celestial, sino solamente del terrenal.

La fuerza es la esposa de la razón. La razón es el esposo de la fuerza. Para el hijo o la hija esto es el sombrero y el cinturón, o Ian - montaña, Liu - agua.

Para alcanzar la posibilidad del enriquecimiento con elementos en espiral, los desagües deberán ocupar el lugar que les corresponde. En las acciones de "Ascenso" ya se presupone que hay un campo preparado que se puede sembrar. En el caso contrario, inevitablemente, vendrá "La derrota de la Luz". Aunque la luz no haya sido alcanzada por las acciones precedentes, en su significado la representa la luz del "Cielo Anterior", en el sentido de la quema de lo existente.

En la concepción alquímica, la ley "tres" cambia su significado por la ley "cuatro". En las acciones Fu-Si se viene "El Ascenso", en las acciones de Wen Wang: "La derrota de la luz". Cuando hay forma (aquí la forma puede ser representada solamente por el cuerpo), la luz comienza a penetrar en el campo. Al hombre y a la mujer se les exige ordenar y mantener esta luz. Si el cuerpo no tiene forma, es mejor no actuar en esta posición.



LA FORMA Y EL PATRON DEL PIE

Para el hombre existen tres formas del pie, para la mujer siete. Las mismas se correlacionan con la tres almas Hun y con las siete almas Po. Esto significa que la formación de la energía en cada círculo centrífugo se realiza mediante tres esfuerzos y tres planos. Es muy difícil mantener esta energía. La tarea de la transformación alquímica, precisamente, exige y define el espacio que se crea dentro del círculo como el vacío que induce el esfuerzo afuera. Lo complicado en el trabajo del dibujo del hombre consiste en que, primero, se forma el contorno y luego, sosteniéndolo, se compacta el espacio interior. Al mismo tiempo, la fuerza de la presión desde adentro aumenta en proporción al esfuerzo desde afuera y para llegar al centro hay que sostener constantemente la cualidad anterior.

Pie que no forma
contorno



Pie que crea
el contorno

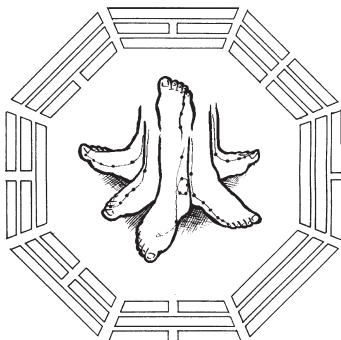


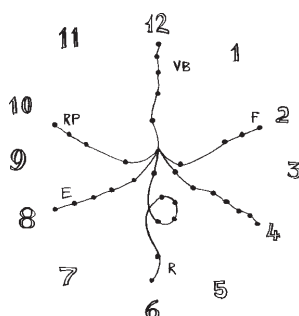
Pie que retiene
el contorno



Al mismo tiempo, Lo-Shu indica el permanente cambio de la presión del esfuerzo en las líneas Kun y en las líneas Po.

La secuencia de los esfuerzos dirigidos a la forma del hombre se determina según Wen Wang. (Según Fu-Si, se corre 12 horas).





Cada punto en el pie cumple una determinada ley y participa en el movimientos de la energía (Lu) o en la unificación de la misma (Chu). Si el canal se encuentra bloqueado, el punto comienza a cumplir un papel independiente, aislándose del mecanismo común de mando.

Los pies son el portón de la entrada y la salida de las energías del estómago, del bazo, del páncreas, de la vejiga, de los riñones, de la bilis, del hígado. Estas energías forman seis torbellinos o dos conos que forman a las almas Po e influyen sobre las almas Hun. Y si están formadas, entonces, interactúan con las mismas.

La formación de las energías se produce en los pozos Jing, donde se forma la energía. Y dependientemente del nivel de trabajo de la energía, ella la concentra, la absorbe como Madera o la empuja como el Metal. Allí, donde la energía ingresa tranquilamente, donde se mueve como un manantial (Ying), ella se junta mediante el Fuego o sigue el movimiento de acuerdo a su naturaleza.

Allí, donde la energía se desplaza con mucho esfuerzo, el carácter de su movimiento es propio del flujo (Shu). Esta fuerza es absorbida solamente por la Tierra y la sigue moviendo la Madera. Si la energía se expande como un río (Xing), la puede contener solamente el Metal y la disipa el Fuego. El río Xing desemboca en el mar He, formando un único elemento de Agua, y se puede expandir solamente mediante la Tierra.

De esta manera, durante las 24 horas la energía en nuestro cuerpo es dirigida y redistribuida en función de las leyes de la naturaleza. Y si nuestro pozo está sucio u obstruido, no puede llenar el mar (He), y a nuestro cuerpo no le va a alcanzar energía vital. Cada uno de los elementos controla al otro, creando un trabajo cíclico de los centros.



ORGANOS REGIDOS POR EL PIE:

EL HÍGADO es el depósito del alma y la sangre. Toda la actividad de los tendones está subordinada al control del hígado. Para empezar las transformaciones alquímicas con los tendones, para mantener su elasticidad y no permitir que se compriman los músculos y los huesos, hay que alimentar las energías del hígado y dirigir el proceso de transformación de la energía en los tendones.

De este modo, todas las articulaciones serán controladas por el hígado.

Al haber alteración en la circulación de la energía llevada por el hígado, se debilitan las almas Hun y el organismo sufre un decaimiento. El pilar celestial correspondiente a este órgano - "U"- no se amarra a la energía interior del hígado y se va al meridiano medio posterior a través del punto VG 20 Bai-Hui, y el paso interior del meridiano del hígado no se alimenta con la energía del Cielo. Esto conduce a que el engendramiento no sea posible y, entonces, se dice que la vida sólo pierde. El Fuego, que determina el trabajo del horno de crisol, quema las reservas internas del organismo y la intención de seguir actuando (que depende tanto de las circunstancias interiores, como de las exteriores) se asemeja a un trueno que estremece la base de la existencia. Los ojos que liberan la energía sobrante del hígado (en los hombres el derecho y en las mujeres el izquierdo) no obtienen la alimentación del hígado, se enturbian y se apagan. Esto, a su vez, lleva a que las glándulas endocrinas y, en particular, el hipotálamo, no reciban todas las sustancias finas. Se altera el funcionamiento del núcleo de la visión.

La energía del hígado une la tina energética para el meridiano de la cintura. Si el meridiano de la cintura no recibe de ella la cantidad necesaria de energía, no puede funcionar normalmente y, lo que es más importante, no puede proteger el trabajo del principal horno de crisol, que se encuentra en la parte inferior del abdomen.



El meridiano del hígado empieza en el pie y es centrípeto. Del él depende que la mujer tenga dolores durante la menstruación o no. En la ley del movimiento, el hígado siempre se relaciona con la concepción. Así como es el movimiento será el nacimiento, el impulso de las fuerzas que se crean en el organismo. El ingreso de la energía en el cuerpo es controlado por el punto H1 Da-Dung. Independientemente de si el meridiano (Zsu-zsue-yin-gang-xing) funciona correctamente o no, este centro succiona permanentemente la energía, y si la energía es excesiva o no puede seguir pasando, el dedo gordo del pie comienza a hincharse, lo que puede llevar a la

putrefacción y a la muerte. Por cuanto el hígado alimenta el corazón con sangre, la alteración de cualquier proceso conduce a la

putrefacción o a un fuego excesivo. Entonces, el espíritu Shen no puede retenerse en el cuerpo.

Cuando el trabajo de los centros del pie se encuentra obstaculizado, la futura vida de las piernas depende de la energía del Cielo Anterior. Pero si el canal no se alimenta de acuerdo a lo establecido, empieza a ser reemplazado por el trabajo de otros canales y el trabajo del meridiano de su ley de recepción pasa a la fase del esfuerzo centrífugo. Y el hígado, en lugar de recibir la alimentación de las raíces, comienza él mismo a alimentar las raíces para que no se sequen. Tarde a temprano las piernas serán las primeras afectadas. Los tendones encadenarán todo el trabajo de las piernas o lo aflojarán.

Cuando las piernas dejan de trabajar normalmente, todos los esfuerzos se los lleva para sí la próstata en el hombre o la matriz en la mujer. Sus funciones comienzan a tener un carácter más purificador. La sangre menstrual se hace más sucia, el esperma del hombre no se llena con la potencia del espíritu Shen. Además, no se trata solamente del normal funcionamiento de los pies, sino que también de la relación de este trabajo con las rodillas y las caderas. Si no hay tal relación, esto significa que las piernas no caminan, se arrastran. Se considera que si el espíritu Shen se mantiene y se desarrolla en el cuerpo, aparece el verdadero conocimiento. Este conocimiento no se manifiesta en tablas y cifras, sino que se expresa con el movimiento y la existencia. Así como al movimiento le corresponden los conocimientos de los ocho costados, a la existencia le son propias ocho cualidades. El hígado recibe la energía a través de los pies (éste es el conocimiento de la Tierra), la redistribuye y la conserva en el cuerpo (éste es el conocimiento del hombre), la transfiere y la indica mediante las manos y los ojos (éste es el conocimiento del Cielo). Y todo eso comienza en el oriente. Cuando las piernas empiezan a entumecerse, quiere decir que ya no queda nada por nacer. Entonces los centros H2 Sin-Zian y H3 Tai-Gun suspenden su principal función de mover la energía, y los primeros mueren.

El espíritu del pie, controlado por el P. H4 Chun-Fen, comienza a resistirse a la destrucción y a la putrefacción. Ocho años es lo máximo que el mismo puede seguir en tal situación. Luego el hombre muere o pierde el apoyo.

La principal carga, con el movimiento en los centros del pie, está relacionada con el p. H2 y H3, que son los que concentran y mueven la energía.

Si el centro H1 (Da-Dung) trabaja en conformidad con los ciclos y ritmos, la matriz en la mujer no bajará bajo la presión de una energía excesiva. Si agrandáramos las medidas del centro y viéramos cómo el mismo trabaja, se parecería al trabajo de los órganos genitales de la mujer y del hombre. Durante la inhalación Da-Dung se asimila a los movimientos recolectores de los labios genitales de la mujer, durante la exhalación: al abultamiento del pene del hombre.

En el sentido dual del ritmo Yin-Yang, el p. Da-Dung en el hombre se relaciona con el p. Bai-Hui, en la mujer con el p. Hui-Yin. En general, cada uno de los centros en el cuerpo humano es un mecanismo grande y complejo que tiene su proyección interior expresada en el funcionamiento de algún órgano y su proyección exterior relacionada con los movimientos de las estrellas y los planetas.

El punto H2 Sin-Siang posee el significado de una grieta en el trabajo del pie, está relacionado con los capilares de la vagina en la mujer y rige la sangre menstrual; para el hombre, el significado del funcionamiento de este centro se ha perdido. Como consecuencia del reacomodamiento evolutivo, el mismo se ha quedado sin la posibilidad de concentrar la energía con la nuca, a través de los centros-sombras.

Estos son los centros que se encuentran en una proximidad directa con el cuerpo físico del ser humano y relacionan la energía corporal con la energía del espacio. No son ilusorios ni místicos, y el cuerpo los percibe físicamente. La tarea de la alquimia consiste, justamente, en regular y restablecer el contacto con los centros-sombras con el fin de atraerlos después para unir la energía. La obtención de la energía en el cuerpo y su acrecentamiento es un factor necesario, pero muy insuficiente. Es importante no perderla y luego no quemarla, sino que dirigirla hacia su posterior desarrollo.

Aquí se deberá prestar atención a que mientras la energía no se mantiene en el cuerpo de forma natural y permanente, su retiro consciente conduce a la formación de grietas en los hornos internos y a la posible pérdida de los ingredientes ya creados.

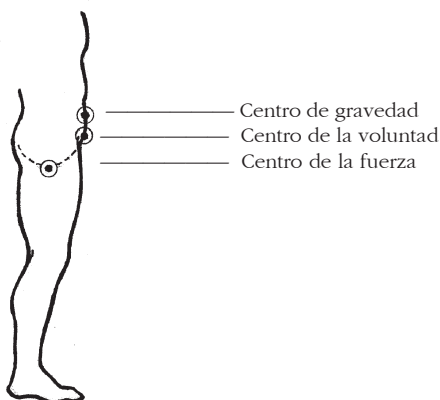
El punto H4 Chun Fen, contenedor del espíritu, refugio de pasiones para el hígado, si no se junta con otros centros, se enoja. Lograr la calma en el pie y el movimiento en el cuerpo significa darle un movimiento verdadero a la ira, que se transforma en potencia y fuerza almacenada adentro.

El centro H4 junto con el H1, H2, H3 es el principal defensor de las energías incontrolables. En este sentido, se le asigna un significado especial en los sueños. Durante el sueño el papel de la principal fuerza motriz en la interacción con el microcosmos pertenece al espíritu Shen, que permanece, justamente, junto con la sangre en el hígado. Este es el tiempo cuando la energía Jing se enriquece con Yin. Es el tiempo de la unión del espíritu y la semilla. Cuando se alcanza el nivel de sueño controlado, se dice que Jing y Shen se encontraron y comprendieron la esencia del sueño. Es el tiempo, cuando el campo del cinabrio se llena no sólo de día, sino también de noche. En adelante, no hace falta educar la voluntad, la misma ocupa el lugar que le corresponde.

Cuando el centro de la voluntad ocupa el lugar correspondiente, se considera que el portón celestial se encuentra abierto y está

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

relacionando el trabajo exterior con los trabajos interiores. Ahora, día tras día el cuerpo puede sólo recibir y no perder.



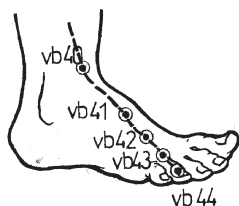
Trece movimientos del pie:



LA VESICULA BILIAR

El Cielo se creó durante el primer período “Tsi”.
La Tierra se creó durante el segundo período “Gou”.
La gente apareció durante el tercer período “Yin”.

El canal de la vesícula biliar (Zu-qiao-yin) está formado por el Cielo y es una estructura externa en el cuerpo del hombre. Su estructura interna es el hígado. Esto significa que desde adentro el mismo es alimentado y restablecido por el hígado. Le corresponde la rama terrenal “xing” que regula el ritmo y la frecuencia de las esferas de rotación que se encuentran no sólo en la vesícula biliar, sino también en todos los demás órganos que limpia y controla el canal. La vesícula biliar es la unión del pasado con el futuro. Durante el sueño la energía de la vesícula biliar liga los meridianos situados en el área de los pies. De ese modo, ella ayuda a purificar los flujos de las fuerzas que actúan sobre las piernas.



El cierre durante el sueño para un trabajo equilibrado de VB:



Mantener la dirección del meridiano de la vesícula biliar significa alcanzar un crecimiento de seis chan. El crecimiento de seis chan indica a que abajo, en el medio y arriba están eliminadas todas las obstrucciones y la rueda de las transformaciones se ha puesto en marcha. Los músculos comienzan a cambiar su estructura llenándose de oro y plata. La vesícula biliar, junto con la matriz y la médula espinal para la mujer, y la médula espinal y la próstata para el hombre, forma la base de la Tierra. Aquí la función de control se le asigna al cerebro, la función de acumulación a la matriz y a la próstata, la función de la unión a la vesícula biliar. Los mismos dirigen el ingreso

de la energía interior. La energía exterior es dirigida por el corazón y los pulmones.

El p. VB44 Xu-Xiao-Yin es el pozo del meridiano, alimenta el cuerpo con la energía Yin. La energía es percibida por el centro en forma vertical. Este centro forma el conocimiento y la visión del pie. La misma mantiene la relación interna con todos los órganos Yin y la relación externa con todos los órganos Yang.

VB44 es el órgano más activo en el pie, que relaciona y, sobre todo, limpia las energías que ingresan durante el sueño. Si el trabajo de la energía en el cuerpo durante el sueño es normal, el sueño es tranquilo y pleno; si están bloqueados los canales Yang, el sueño es frío y húmedo; si están bloqueados los canales Yin - el sueño es seco y fogoso. De cuál es la energía que predomina en el cuerpo depende la expulsión emocional que tiene lugar durante el sueño. Mientras el trabajo de los canales no sea regulado en estado despierto, resulta temprano hablar del sueño controlado.

El p. VB43 Sia-Si, el p. VB42 Di-U-Juei, el p. VB41 Xu-Ling-Xi son los puntos claves en el movimiento de la energía de la vesícula biliar. Son puntos reversivos.

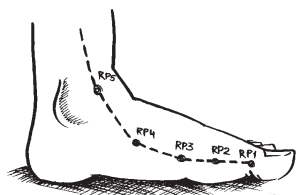
Cuando la vesícula biliar funciona mal y no está en condiciones de alimentar el meridiano de la vesícula biliar, ocurre lo siguiente: la energía sucia cambia el estado de la vesícula biliar de Yang a Yin y se introduce en el cuerpo desde adentro. La misma no sólo bloquea al meridiano, sino que quita la posibilidad de purificar otros meridianos. En las piernas aparece dolor y cansancio que se transfiere a todo el cuerpo. Pero, como la vesícula biliar sigue elaborando la energía Yang, en el cuerpo aparece un exceso de esta energía. En este estado el crisol no puede funcionar normalmente y el horno puede derrumbarse por causa de la excesiva temperatura. La alterada energía Yang comienza a actuar sobre las glándulas endocrinas situadas en la cabeza, perturbando sus funciones.

El p. VB40 Xiu-Siuy es el diafragma del meridiano VB en los pies. Ejerce la función de una válvula, satura y vacía el meridiano.

De esta manera, como par "interno-externo", el hígado- la vesícula biliar son las energías nacientes del interior y del exterior. La tarea del hígado consiste en recibir las energías extensivas, la tarea de la vesícula biliar: purificarlas. El trabajo principal, la carga en el movimiento sobre estos meridianos es a partir de las 23 horas PM y hasta las 3 hs. AM. En calma: desde las 11hs. AM hasta las 15 hs. PM. Esto significa que los pies deben estar relajados al máximo, no atados y además, la energía del pie izquierdo coincide con la del derecho en el período de las 23 hs. a las 3 hs. Con la carga máxima están de las 11 hasta las 15 hs.

BAZO - PANCREAS

Organo orientador y concentrador, en el que se depositan las reservas. El meridiano del bazo- páncreas saca la energía de la fuente del Norte, Oeste, Sur y Este. El arte de dirigir las estaciones reside en el significado de la energía del bazo. El bazo rige al viento central. El bazo es el suelo donde se conserva el grano. Si el suelo se alimenta con humedad, se calienta con el sol, se conserva bajo la nieve, se limpia con el viento, el grano echa el brote.



El p. BP1 Yin-Bai - punto-pozo es la raíz de la esfera Yin del nodo de los pies. Junto con otros dos meridianos forma la esfera Yin entera. Cuando la esfera Yin ya esté concentrada, se podrá hablar sobre las doce concordancias del día y del año, de la hora y del mes. Durante todo el tiempo la energía ingresa sin obstáculos y es tarea de los nodos retenerla o dejarla pasar. En ese caso se habla de la alimentación con la esencia de la Tierra y de la posibilidad de conservar y aumentar el cinabrio. Este es uno de los seis métodos de la transformación alquímica. Los otros cinco son creados por las esferas de las caderas, del abdomen, del pecho, de las manos y los hombros.

Por cuanto la energía Yin forma la esencia del hombre, su forma corporal, entonces para acrecentar y acumular se habla de los principios formadores y concentradores. Según cómo trabaja el meridiano del bazo y el bazo mismo, se puede opinar sobre la posibilidad de extraer y conservar la energía. De la densidad y pureza del suelo depende la pureza de la sangre y, por consiguiente, la alimentación del espíritu del hígado y de la vida del corazón.

Los tejidos conjuntivos del organismo son los responsables por el fortalecimiento y la ubicación de los órganos y de las uniones. Si los mismos no son alimentados y mantenidos por el bazo, que es el nivelador interno de estos tejidos, se llevan la energía de otros órganos impidiéndoles formar los ingredientes alquímicos. Cuando el tejido conjuntivo comienza a secarse, se dice que el suelo no tiene humedad y no existe la posibilidad de alimentar la Madera, o sea el hígado. Entonces el espíritu se agota y se muere.

El p. BP 2 Da-Du, el p. BP3 Tai-Bai, el p. BP 4 Tung-Sung cumplen la principal función transformadora no sólo del meridiano del bazo, sino también de otros dos meridianos Yin.

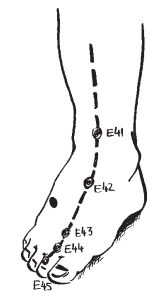
El p. BP 4 Tung-Sung, el p. BP5 Sang-Ziu, el p. BP6 Sang-Yin-Ziao regulan la liviandad y al mismo tiempo, la densidad en los pies. De cómo funcionan las mismas depende si podrá el adepto desplazarse por las nubes y alcanzar el tesoro de las energías celestiales. Pero antes, el cuerpo se hace tan sensible que puede sentir e interactuar

con los cinco cambios celestiales y los seis cambios terrenales. Cuando se altera la energía del bazo y del estómago, no se asimila la Qí del grano y no hay posibilidad de concebir nada nuevo. El factor generador externo es la comida impura. Si se perturba la circulación de la energía Yin (en este caso también se habla de su manejo) comienzan a actuar las áreas donde esta energía se acumula. Estas áreas tienen el concepto de las almas Po terrenales. Las mismas deprimen los sentimientos y comienzan a deformar las células. Resulta imposible deshacerse de estas áreas o almas antes de la construcción del crisol de tres niveles, puesto que las mismas representan una parte de la esencia vital que es mantenida por las energías terrenales e interactúa con las mismas. Si la circulación de las energías Yin es normal y también su unión que empieza en el nivel de los pies, las mismas se purifican y no provocan efectos patológicos dentro del cuerpo.

Cuando se altera la ley del ritmo de desarrollo instigada, principalmente, por el deseo del adepto de liberarse de la energía patógena, aparece el vacío de energía, que conduce al debilitamiento del tono vital y de la normal percepción de la realidad y también a la pérdida de la concentración existente. Al poseer una buena o, mejor dicho, una suficiente energía del Cielo Anterior, es probable que el adepto pase en este estado el período de maduración, quemando más energía natural. Si, en cambio, el adepto es de naturaleza Yin, se paralizará la mente y luego, posiblemente, el cuerpo. Cuando ocurre la parálisis de la mente, las acciones se hacen inadecuadas y nocivas. Pero, señalemos también, que aunque no se practiquen las transformaciones alquímicas, es posible la parálisis de la mente. Habitualmente, el esquema de la misma es el siguiente: Primero se altera el trabajo de los meridianos Yin en las piernas. Si a esto le corresponde una ingestión de abundante comida impura, se afecta aceleradamente el área del estómago. Si la mujer y el hombre no compensan el bombeo de energía Yin hacia arriba, por ejemplo, no ejercen actividad mental, la energía patógena acumulada comienza a succionar la energía de la cabeza y de los ojos. Entonces, se dice que las almas Po se apoderaron de la esencia. Luego llega el momento que se denomina “el espíritu animal ocupó el trono”. Exteriormente, el hombre continúa participando de la vida, pero ahora depende del interior, que lo llena y lo mueve. Esto significa: cultivar la píldora negra. El exceso de inquietud y el deseo de placeres se convierten en factores motrices de la percepción sensitiva. El bazo empieza a dirigir las perturbadas energías Yin y Yang. La energía Yang; porque al intensificarse la energía Yin, empieza a hincharse y necesita del movimiento afuera, que es al que dirige la energía Yang. Es importante captar el estado abatido del bazo. De lo contrario el suelo del cuerpo, como su base, se destruye y no habrá nada que restablecer. El apoyo físico del bazo en el cuerpo son los pies.

EL ESTOMAGO

Es el tesoro de la Qí del grano. Es la fuente de los cinco gustos. ¿Acaso, hay algo más importante y más vital? Todos los órganos Zhang y Fu se alimentan de las energías recibidas y elaboradas por el estómago. La tarea del estómago consiste en recibir y dar. El meridiano del estómago (Zu-yang-ming-wei-jing) atraviesa la parte superior y la parte inferior. El estómago alimenta no sólo el cuerpo del hombre, también su alma. El mismo es la fuente de las seis entrañas. Comprender el pulso del estómago significa comprender el ritmo, comprender el ritmo significa comprender la vida. Para eso se necesita aprender a escuchar el estómago. Aprender a escuchar el estómago quiere decir percibir correctamente la Qí del grano y del agua. El estómago sólo puede percibir, apreciar y determinar el significado de tal o cual comida y decidir



si la necesita y en qué cantidad. En la transformación alquímica esto significa construir el horno y colocar los ingredientes de manera correcta. Así como el día reemplaza la noche y el sol reemplaza la luna, un tipo de energía debe reemplazar al otro. El conocimiento y la definición de la Qí del grano y del agua se efectúan por medio de su meridiano. Se dice que saber recibir la comida con los pies significa tocar el laúd de las doce cuerdas.

Si el meridiano del estómago se encuentra bloqueado, el órgano comienza a trabajar según el principio “hay - no hay”, incitando al hombre a depender del deseo de comer, quitándole la sensatez y la vitalidad. En este caso, en vez de alimentar otros órganos con la energía Yang o con la energía de llenado retirando la energía de vaciamiento, el mismo se ve esclavizado por la energía incontrolable del grano y del agua y desgasta la esencia vitalmente activa de otros órganos. La visible plenitud y fuerza proveniente de la comida, en realidad, desgasta la energía original y neutraliza la posibilidad de obtener la verdadera fuerza, oculta en los conocimientos de los huesos.

El p. E45 Li-Dui es el centro que comunica los conocimientos sobre el mundo circundante y que posee la fuerza del vuelo. El adepto que efectúa la transformación alquímica, durante el movimiento concentra su cuerpo. Y si utiliza los brincos y los saltos, se le requerirá una determinada expulsión de energía que deberá estimular al cuerpo a despegarse de la tierra. La dirige el portón metálico o el resorte Li Dui.

El p. E45 Li Dui junto con el p. E44 Nei-Yin, el p. E43 Sian-Gu y el p. E42 Chun-Yan controlan y redistribuyen los esfuerzos en el pie. Si este control se debilita, quedan afectados los huesos de las piernas y los pies y entonces caminar se hace insostenible. La persona se cansa rápidamente y no tiene un apoyo estable. Además, ese

punto participa en la redistribución y la difusión de la energía en el pie junto con el p. E41 Xe-Si. Así como el estómago compacta lo recibido y satura lo externo, esos centros son el estómago del pie. Por ejemplo, si la comida es excesivamente Yang, incita la energía que paraliza y quema no solamente lo que está adentro, sin también lo de la periferia. El impulso del ingreso de la energía yang se intensifica, lo que puede llevar a que no sólo se vean afectados los pies y las manos, sino a la alteración de la función de todo el meridiano. Por cuanto los centros pueden percibir un determinado ritmo de apertura y cierre, entonces, con su aumento o disminución se altera el trabajo de los puntos. Cuando existe un exceso de Yang en el meridiano, el mayor efecto recae sobre el centro E41 Xe-Si, que puede secar a E44 Nei-Tin. Señalemos también que al alterarse el centro E41 Xe-Si se altera el movimiento, provocando dolores en las articulaciones de los pies. Cuando empieza a retorcer las articulaciones, se dice que está alterado uno de los tres planos. Según sus funciones, los planos son: uno retiene, el otro mueve y el tercero dirige. Las principales afecciones de los centros de los pies y de las piernas se relacionan habitualmente con el plano que retiene y con el que dirige. El plano que mueve se hace el más activo y primero comienza a retorcer las articulaciones. Luego, si no se corrige la situación, los músculos y, por último, los huesos. Cuando la energía empieza a retorcer los huesos, se dice que comienzan a afectarse el estómago y el corazón. Se inicia el agotamiento de la energía de los riñones. Esta es la última etapa de la vida del hombre y de la mujer.

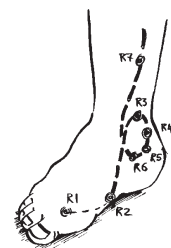
Si los centros están afectados, pero se los puede restablecer, para eso se necesitarán desde 5 días hasta 5 años. Aquellos centros en los pies que no tienen reparación en 5 años, dejan de existir y el estado del incontrolable crecimiento y decrecimiento de las energías se hace permanente. La Qí dañina se convierte en un huésped frecuente, provocando un excesivo esfuerzo y tensión de los centros de las uniones, o sea, de aquellas que forman una estructura única con los centros afectados.

LOS RIÑONES

Lo que es externo (la vellosidad) y lo que está adentro (los huesos) forman lo externo y lo interno, basado en la energía original Yuan Qí, depositada en los riñones. Como los huesos forman el esqueleto del cuerpo que porta todos los músculos, uniones y órganos, así los riñones son el esqueleto de la energía, reteniendo y alimentando la energía de todos los órganos.

El meridiano de los riñones (Zu-shao-yin-shen-jing) contiene la energía más fina, la energía Jing. Es la energía base del proceso

alquímico. Si a toda la energía dentro del hombre la consideramos un grano, la energía de los riñones es el núcleo. La manifestación exterior de esta energía es la vida humana misma, la manifestación interior son sus posibilidades. Cuando se dice “respirar con el pie”, significa recibir la Qí del Cielo y la Tierra a través de la energía fina de los riñones. Los riñones no sólo elaboran la sustancia energética, sino que, además, la conservan. Aprender a conservarla significa prolongar su vida. La energía de los riñones es uno de los siete tesoros del cuerpo humano. La misma indica el significado de las temporadas y se encuentra relacionada con ese ritmo.



Si el grano no es conservado durante un determinado período de tiempo, no creará el elixir de la vida; si no se lo utiliza según su designación, no creará al espíritu Shen. Los riñones enseñan escuchar la naturaleza e interactuar con ella a través de los pies, las manos, la piel, los oídos. Oír lo que da la naturaleza significa pisar correctamente con el pie. Cuando el hombre quiere oír los sonidos que llegan débilmente, apoya las orejas en el espacio que define estos sonidos. Del mismo modo apoya sus pies en la Tierra escuchando su sonido y pulso.

Los riñones son el recipiente de la energía, los oídos: el recipiente de los conocimientos. Si no nos apoyamos en la Tierra de acuerdo a las leyes de la naturaleza, eso significa que derramamos la energía que se posee. El tigre puede pegar un salto largo debido a la suavidad de sus movimientos y a la concentración. Mientras que los pies no estén relajados internamente y concentrados externamente, no existirá aquello que pueda incitar a la energía Jing a transformarse. Si en los pies no hay vida, todo lo demás es convencional. No es la cantidad de pasos lo que determina el largo del camino, sino la cantidad de energía en cada paso y en cada tramo. Pero no oír cada uno de los pasos significa no estar en él, y no estar en él significa no vivir. El p. R1 Yong-Quan es la fuente hirviente orientada en el plano horizontal, el portón del miedo. Si el meridiano de los riñones no funciona normalmente, se llena de energía dañina. Este es un meridiano que no puede ser desconectado del proceso general, funciona desde el momento del nacimiento hasta el momento de la muerte. Su base la constituye la energía perniciosa, la circulante y la creadora. La energía perniciosa es tan oculta y explosiva como la energía del grano. Para que la energía del grano, la energía Jing, se manifieste en la cualidad en la que se dice que no hay nada más en condiciones de resistirle a la fuerza loca, ella se conserva mediante los conocimientos y las cuatro estaciones. Para ella encienden saumerios, construyen los hornos, cuecen el cinabrio. Aunque el cinabrio se cuece ya bajo su dirección. La fuerza de esta energía no puede manifestarse antes de los 9 meses, 9 años y 9 vidas. Mientras la misma esté adentro : afuera hay oscuridad.

Cuando está afuera, adentro hay vacío. Ella crea el comienzo y ella misma crea el fin. Esta fuerza puede participar en la acumulación del precioso mantenimiento de la vida y en la destrucción de lo corpóreo. La destrucción de lo corpóreo es la retención de la energía perniciosa. Cuando esta energía predomina, la persona se encuentra en un permanente estado de miedo. Cuando se dice que se está con el alma en la boca, significa que esta energía se ha puesto en práctica. Primero ella se encuentra en el meridiano y no se revela hasta el momento en el que se agota la energía del grano. El traspaso de esta energía perniciosa del meridiano a los huesos ocurre en el momento de conmociones, estrés, ebriedad alcohólica o narcótica, cuando la mente del hombre no controla al cuerpo y la energía no está concentrada ni centrada. Tanta cantidad de energía patógena que estorba la práctica puede ser retirada del meridiano en 3 años. Este es el mínimo tiempo cualitativo impuesto por el ritmo de los huesos: en 9 años. Por eso se dice que transformar la energía es solamente alimentar el cuerpo, y alimentar el cuerpo significa preparar la transformación de la mente. Para transformar el cuerpo, primero, hay que alimentar la energía, alimentar el cuerpo y alimentar la mente. Eso exige tres veces más tiempo. El pulso de la alimentación, el período, es la fuerza. En la conmensurabilidad del ritmo y la fuerza consiste el arte de los hornos de crisol.

Si el c. R1 Yong-Quan representa la fuente de la energía o el riñón de los pies, entonces, el p. R2 Yaan-Cu y el p. Tai-Si representa aquello que crea la fuerza de esa fuente. El centro R3 Tai-Si dirige las siete almas Po alimentándolas con las energías de tipo Yin. El p. R4 Da-Chun que es el filtro de la energía de los riñones en los pies, alimenta tres almas Hun.

El p. R5 Shui-Xuang, el p. R6 Chao-Jai forman el reservorio, en el cual la energía se asienta. Están relacionados con otro reservorio: la próstata en los hombres y la matriz en la mujer, regulando las funciones, energéticamente semejantes, en la fuente del cuerpo. El p. R6 ChaoJai es el resorte de todo lo acumulado que de vez en cuando envía un impulso al cuerpo.

Prácticamente, todos los centros del meridiano de los riñones poseen las funciones de conservación suscitada por un ritmo de funcionamiento más profundo dentro de las leyes del Cielo Anterior y Posterior. Si el meridiano de los riñones está funcionando en un régimen normal, se habla de que se está siguiendo su ritmo, no empeorado ni mejorado. El riñón derecho es el que dirige el ritmo, el que protege a Jing.

Cuando el adepto empieza la práctica interior “nei gong”, relaciona el trabajo del ritmo y la sustancia Jing, sublimando la energía en la parte inferior del estómago y llenando la cintura.

Durante el período de fortalecimiento de las 12 ramas terrenales, que corresponde a la edad de 32 a 40 años en el hombre y de 28 a 35

años en la mujer, la primera rama a la que fortalecen es la de los riñones. Para eso existen tres tipos de prácticas: la concentración del pie, el movimiento con los riñones y la rotación de los sonidos. Si la energía Jing no es mantenida en el cuerpo de manera normal y luego no se desarrolla, el hombre pierde la capacidad de doblarse y enderezarse, de achicarse y ensancharse. Se produce el agotamiento de los huesos que, al principio, se vuelven inflexibles y luego quebradizos. Al comenzar a practicar las transformaciones interiores, escucha tus huesos y mantenlos calientes. Mantenerlos calientes significa mantenerlos en la energía del pequeño Yang.

Los verdaderos energía y espíritu se encuentran en el grano Jing y los verdaderos conocimiento y fuerza están en los huesos. Saber eso es dirigir todo su esfuerzo al trabajo con Yuang Qí y Yuang Jing, con la energía original y el grano original, ya que el deseo de lograr algo va a requerir una mayor cantidad de fuerzas. Para obtener más, usa menos. El resultado se puede preparar, pero no se lo puede obtener. Aunque Ud. vea y sienta algún cambio cualitativo, este momento se convierte en una preparación del siguiente. Si esto no se sigue, el hilo se romperá y habrá que tejer la alfombra de nuevo. ¿Cómo entender en qué estado se encuentra la Qí en su organismo? Primero hay que lograr que los deseos no sólo no gobiernen su mente, sino que tampoco estén dominados por la misma. Luego llega la sensación de unidad y solamente en ese estado se puede cocer el cinabrio. Si a Ud. lo envuelve la ansiedad y la duda, le preocupa la opinión y el trato de los que lo rodean y otras manifestaciones, se dice que el portón está abierto de par en par y los cinco asaltantes lo visitan permanentemente.

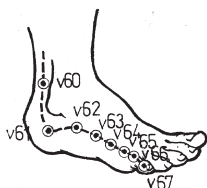
Cuando se fortalece el meridiano de los riñones, se puede decir que el adepto deja de dormir y sigue perfeccionándose día y noche. La energía de los riñones participa, recrea y se procesa tanto en el trabajo inconsciente durante el sueño, como en el trabajo consciente. Solamente en un sueño controlado la energía puede ir aumentando y el funcionamiento de los hornos de crisol puede continuar en régimen de trabajo. Precisamente, cuando uno está acostado y durmiendo, el centro-fuente Yong-Quan puede funcionar plenamente, por cuanto este centro es muy activo y necesita suficiente calma y relajamiento de los pies. También la estructura de este centro está orientada horizontalmente.

De este modo, la vida se conserva en el cuerpo mientras en el mismo hay energía; y la energía existe mientras no se agote la Jing. La energía Jing se conserva en el semen, el semen está alimentado por los riñones que regulan a las glándulas genitales.

Si hasta los 40 años para el hombre y hasta los 35 años para la mujer no se pone atención en la fortificación de la energía de los riñones, en adelante puede ser que no alcancen las fuerzas propias.

LA VEJIGA

El meridiano de la vejiga (Zu-tai-yang-pang-guang-jing) es el meridiano del gran Yang, donde culmina la conversión de la energía. Es la montaña Kung-Lung, cuya cima se encuentra en el p. V60. La energía de la vejiga mueve el líquido en el organismo.



El p. V67 Chi-Yin une el meridiano de la vejiga con la Tierra, creando el encuentro del Yin con el Yang. Este es el centro donde se conmuta la energía del Yang al Yin.

El p. V66 Xu-Tun-Gun conserva, retiene la energía en el pie para que la misma pueda participar en el trabajo de la esfera inferior.

El p. V65 Shu-Gu relaciona la energía con los huesos, uniéndolos con la energía de los riñones. Participa en la fortificación de los huesos en el pie.

El p. V64 Xing-Gu, el p. V63 Xing-Meng son el portón de la energía Yang, ubicado de manera vertical y horizontal, respectivamente.

El p. V62 Sheng-Mai, el p. V61 Pu-Sheng llenan y purifican la energía de los músculos y los tendones en el pie.

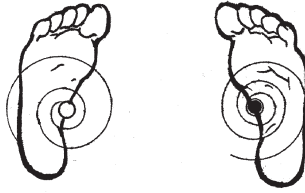
De acuerdo a cómo funcionan los meridianos en general y en el nivel de los pies, particularmente, se constituye la forma del pie, la fuerza del pie y el movimiento del pie.

El pie puede tener tres formas:

La creada por la Tierra, la creada por el Cielo, la creada por el hombre.



Si el pie está creado por la Tierra, en el mismo predomina la energía Yin, si por el Cielo - la Yang, si por el hombre - es una unión armónica. Esto significa que en los primeros dos casos se altera el equilibrio natural. Por su naturaleza, el pie debe estar en un estrecho contacto con la Tierra y tener una esfera formadora con el predominio de la energía Yin en un pie y Yang en el otro. El pie izquierdo está orientado según la aguja del reloj; significa aquello que se desenrosca. El pie izquierdo: contra la aguja del reloj y es lo que se enrosca. Por lo tanto, la esfera interior (el nodo) del pie izquierdo es Yin, del pie derecho es Yang.



Estas son las condiciones de la gran órbita y del trabajo de los hornos de crisol, basados en la naturaleza del hombre y de la mujer. La orientación del pie determina el desenroscamiento y el enroscamiento de la energía. Y aunque nosotros cambiemos la posición y la dirección del pie, cambiamos la esfera y, por consiguiente, su trabajo.

Pero de eso hablan las formas denominadas:



Fu Regreso



Gou Intersección



LO CORRECTO EN EL CENTRO



LA VERDAD INTERIOR

Chung Fu

El mantenimiento del equilibrio es lo que contribuye a la resistencia, es lo que conduce a la claridad. Asimilar el arte interior significa alcanzar el estado Wu-wei, “No acción”. Este estado posee el niño hasta los nueve meses, mientras su mente no está activada. Hasta ese momento el niño está en una cosa y una cosa lo rodea. Luego aparecen dos, tres, muchísimas cosas que tienen sus causas y aplicaciones. Ampliando los límites de una cosa, nosotros nos alejamos al mar de las acciones con las que comenzamos a interactuar. Al fin de cuentas, adquirimos cierta forma y si la relación con el centro está perdida, entonces no poseemos la forma y ella se convierte en nuestra carcasa de la cual es muy difícil salir.

La tarea del adepto al iniciar el camino consiste en comprender su forma y comenzar a reconstruirla de acuerdo a los ejes que corresponden a la existencia humana y no a los impuestos por signos exteriores. Esta forma es la expresión del trabajo de los planos en los que el cuerpo se encuentra. El trabajo de los planos lo determinan los ejes alrededor de los cuales estos planos se forman. Y los ejes dependen del centro que los sostiene y los gobierna. Tres niveles de ejes atraviesan el cuerpo humano. Han sido creados por el Cielo, la Tierra y el Hombre. Poder dominar los ejes significa cambiar la influencia que ejercen los mismos sobre el hombre desde su nacimiento. El que domina los ejes domina cualquier nivel de posición del cuerpo, puede estar en cualquier posición en la tierra y en el aire. La fuerza de gravedad ya no representa un obstáculo para su existencia. En tal estado el adepto puede caminar por el agua, subir paredes escarpadas. Son ocho los ejes formadores que determinan los conocimientos de cada nivel. Cuatro rectos y cuatro tangentes.

CUATRO EJES FORMADORES

El eje Tsiang atraviesa al hombre desde arriba hasta abajo y es la manifestación de las máximas cualidades de la Tierra, del Hombre y del Cielo. Para que este eje pueda manifestarse en el desarrollo se necesita del hombre una fuerte posición. El desarrollo de este eje es suficiente para liberarse de la necesidad de desarrollar otros ejes. En

principio, el concepto de este eje es el concepto de todo el cuerpo como un entrelazado energético, espiritual y físico que determina con exactitud los flujos del Cielo y la Tierra y puede interactuar con los mismos sin ser sometido a ninguna modificación. La posición del cuerpo de acuerdo a este eje es vertical. Todas las técnicas dinámicas que utilizan la posición vertical del cuerpo suponen el perfeccionamiento del eje vertical que es importante tanto en la etapa inicial, como en todas las etapas impares de la transformación alquímica. Los ritmos impares de la transformación corresponden a los períodos de práctica: tres, seis y nueve años. El período de tres años está determinado por la particularidad de la apertura energética de nuestros centros que pueden abrirse totalmente sólo con una práctica constante en el tiempo. Y por cuanto los centros pueden funcionar en un régimen permanente solamente cuando están unidos, entonces, cualquier apertura de los centros no relacionados podría llevar a que los mismos se cierren, o sería necesario gastar más esfuerzos para su mantenimiento. Tres años es el plazo en el cual puede ser creado o recreado el contorno del eje que nosotros necesitamos levantar desde abajo hacia arriba. Esta es la base de nuestro desarrollo.

Luego, por cuenta de una cierta formación de nuestro eje central, alineamos todos los demás ejes. Durante su alineamiento nosotros dispersamos, embadurnamos el contorno del eje central. En tal situación permanecemos otros tres años, o sea, el tiempo de la formación de la periferia. Y los últimos tres años son la formación del contorno de todos los ejes, incluyendo el central. Resulta que durante nueve años nosotros trabajamos con el contorno de todos los ejes, luego va su cristalización, después su descristalización.

¿Se podría acelerar este período? Se podría, si tomáramos por base solamente un eje, pero entonces, excluiríamos el trabajo de las 12 fuerzas tangentes que pueden aumentar nuestras posibilidades 12 veces. Pero si lo enfocamos desde el punto de vista del tiempo y la velocidad, posiblemente, sería mejor tomar el camino más corto y lograr algo, en vez de gastar nueve años sólo para crear el contorno. Luego, por supuesto, la velocidad del desarrollo irá creciendo con una suficiente progresión, sin embargo, el período inicial aquí es tres veces mayor si vamos por el camino del desarrollo monoaxial. Además, durante todo el camino será necesario mantener los principios y los conceptos, si no podemos confundir la dirección. Pero en el caso de ir como corresponde, el resultado ya comienza a manifestarse después de los tres años, no antes. Si el resultado se manifiesta antes, habrá que cuidarse, porque o Ud. se apresura demasiado o hace algo que no se corresponde con las leyes de esta construcción.

El eje Tsiang es el principal en la concepción cosmológica taoísta de la naturaleza y, naturalmente, se considera primario, unificador y

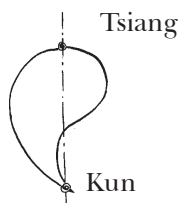
LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

resultante. En principio, cualquiera de los ocho ejes puede ser el básico con relación a alguien o a algo. Pero si los comparamos en el concepto de la existencia humana, en las condiciones de un Cielo perfecto y una Tierra perfecta, los mismos representan la condición de un movimiento antinatural. Por lo menos, nuestra ubicación en la naturaleza exteriormente no parece torcida, a diferencia de nuestra energía. Si la misma no se mueve en forma natural por nuestro organismo, se ve obligada a dirigirse hacia todas las direcciones posibles. Cuando hablamos del meridiano divino, suponemos el movimiento de la energía en conformidad con los ocho ejes que atraviesan nuestro cuerpo.

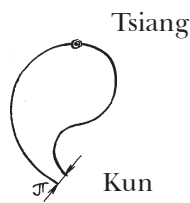


Al eje Tsiang le corresponde el primer meridiano divino Du-Mai. El meridiano Du-Mai es el meridiano de las 28 constelaciones. El dominio del eje Tsiang significa la definición de su interacción con los cuatro sectores del Cielo.

El eje Kun es lo opuesto al eje Tsiang. El mismo se contraponen al eje central solamente en el caso de un desarrollo dual que no posee la fuerza tridimensional. Si desarrollamos el eje Kun desde el punto de vista de conocimientos tridimensionales y no contraponemos una cosa a la otra, sino que la complementamos, entonces el eje Kun es aquello que Tsiang necesita. En el eje Kun están los secretos del ritmo.

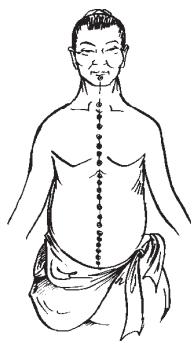


Manifestación dual



Manifestación tridimensional

Llegar a dominar el eje Kun significa aprender a disponer de su vida. Al eje Kun le corresponde el quinto meridiano divino Ren-Mai. Pero si uno se desarrolla solamente desde la posición del principal meridiano Tsiang, con el correr del tiempo el mismo reemplaza el eje Ren-Mai por Dai-Mai en el significado del eje Kun. En realidad, si tomamos por base el eje Tsiang, todos los demás ejes cambian desde el principio su significado con relación a sí mismos y dejan de jugar aquel papel que les asignó la naturaleza.



ren-mai

Nosotros con Ustedes analizamos los ejes como caminos que se desarrollan conscientemente y que permiten entender la esencia, teniendo en cuenta al eje guía central Tsian. Cualquiera que sea el camino de desarrollo del adepto, el eje Kun es el que guía en este desarrollo durante un tiempo suficiente, no menos de 24 años en el hombre y toda la vida en la mujer, si la misma se desarrolla teniendo en cuenta su significado femenino.



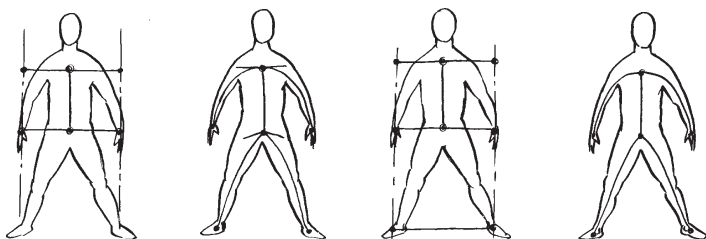
dai-mai

El eje Kun es contenedor y crea las condiciones para la formación de los hornos de crisol. El eje Kun en su expresión es la manifestación de las cualidades interiores del ser humano. Es imposible llegar a dominar el arte de las transformaciones sin haber dominado el conocimiento del eje Kun. Todos los conocimientos de las líneas horizontales están ocultos en la fuerza de este eje. Desde el momento del nacimiento, cada ser humano tiene su propio significado del eje horizontal, lo utiliza en sus acciones. En los conocimientos de la alquimia interior, el desarrollo del eje horizontal ayuda a oír la situación e interactuar con la misma. Por cuanto el eje horizontal forma todo un plano, que es protector en la frecuencia de las energías brutas, el mismo determina la calidad de la influencia emocional externa sobre el hombre.

El eje Kun es profundo y exige la liberación interna y el estiramiento interno. Después de que el cuerpo logre estar en una interrelación natural con su energía, estará listo para la formación del eje Kun. Primero, el eje nos enseñará a trasegar lo pequeño, luego lo grande.

La formación del eje Kun comienza luego de, por lo menos, tener un concepto del eje Tsiang. O sea, aquello que sostendrá el eje respecto al centro. Si no logramos tal posición, la formación del eje no será posible. Y todo el trabajo, dirigido a la intensificación del eje horizontal del cuerpo se reducirá a cero.

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL



Estiramiento del eje Kun

La principal posición del desarrollo del eje horizontal se resume a la liberación de una determinada energía y a su estiramiento. Esta energía se encuentra acumulada en los tendones del cuerpo humano. En otras palabras, el arte del fortalecimiento de los tendones es el principal vector en el desarrollo del eje horizontal que forman los ejes tangentes. Se trata de la posición interior, la exterior luego se manifiesta en los movimientos y en las posibilidades del cuerpo.

Por ejemplo, podemos tomar el conocido por todos concepto de estiramiento, que intentan alcanzar para diversos objetivos. A unos se les da con dificultad, a otros con menos dificultad, pero ambos deben permanentemente mantener su estado, porque los tendones se cierran si no los estiramos. Pero, éste es un aspecto externo. El aspecto puramente interno consiste en la habilidad de tejer puntillas o ligar la energía liberada de los tendones. Primero, se preparan los tendones de los pies, luego, los de las rodillas, de las caderas, de la cintura, de la espalda, de los hombros, de los codos, de las manos. Luego se estiran, primero, la cintura, luego - la ingle. La cintura y la ingle son el nodo de la energía de los tendones. Si estiramos los tendones sin haberlos concentrado y fortalecido, tendremos un cuerpo y piernas estiradas, pero débiles. La energía no va a unir el centro con la periferia, por cuanto los caminos estarán cerrados o muy flojos. Pero, aquí también importa cuál es la energía presente en el cuerpo. Después de encarar el estiramiento de la parte inferior, podemos comenzar a abrir la parte superior, no antes, porque habrá reflujos, lo que complica la liberación de la energía desde abajo. El estiramiento de la energía se correlaciona con su destemple. Este es el período del trabajo interior, cuando se utiliza el Fuego que ayuda al eje horizontal a estirarse y a fortalecerse. Si ponemos demasiado empeño, podemos quemar este eje y tendremos que restablecerlo, que es más difícil que su creación inicial. Quemar el eje es como romper la cuerda musical, que en un instante pierde sus funciones y además, puede dañar lo que la rodea.

También el estiramiento del eje sin el fuego interior no puede fijar las posibilidades del sostenimiento del eje en la posición lograda.

Esto se llama “sacarse las entrañas”. Cuando los Taos hablan de los cintos y las cintas, de sus colores y dibujos, ellos hablan de los conocimientos y las posibilidades del eje Kun. Porque conocerlo y dominarlo da la posibilidad de comprender el camino. El eje Kun gobierna los seis refugios de tierra pura, medidos con el pie, la rodilla, la cadera, el hombro, el codo, la mano. Para entender el significado de esta medida, hay que encontrar la plenitud de las propiedades de las articulaciones que dan esta medición que no proviene de las diferencias y los conceptos, sino de las relaciones y sensaciones. Son determinadas propiedades que posee nuestro cuerpo y pueden ser deducidas y actuar solamente si hay un orden determinado. Así como una línea releva a la otra, el hombro releva al codo y el codo a la mano. Así como una línea indica un nivel de conocimientos y propiedades, el pie es la expresión de los mismos en nuestro cuerpo. La comprensión de las seis leyes no debe traspasar los límites de su concepto. Solamente entonces, uno puede levantarse y pasar.

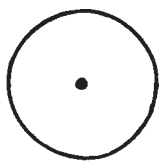
Si no sentimos el pie y hablamos de la rodilla, esto no es la secuencia de la relación del eje horizontal y, por lo tanto, el mismo no está. Cuando nacemos, nuestras articulaciones están concentradas y unidas, las mismas obedecen a Tai Chi, a la Gran ley. Y aunque éste no es el período cuando se puede destacar el trabajo del eje horizontal, es el tiempo cuando nosotros vivimos nuestra posición en el plano horizontal. Las leyes de nuestra energía, de la energía del Cielo y la Tierra, empiezan a estirarnos hacia arriba, orientándonos según el polo sur o el polo norte, dependiendo del lugar de nacimiento y de la energía que predomina en nuestro cuerpo : Yin o Yang. De este modo, nosotros nos topamos cada vez más con lo que está abajo, lo que se expresa en nuestra acción física como apoyo y en nuestra mente como historia. También con lo que está arriba, lo que se expresa en nuestra ubicación y orientación, en las aspiraciones y sueños, y no nos definimos con lo que está adelante, atrás, a la derecha , a la izquierda, a pesar de que es lo que más utilizamos. Algo nos estira hacia arriba y hacia abajo y nosotros actuamos bajo la orden de estas fuerzas, pero no perdemos ni el adelante ni el atrás, dándole a esto nuestra interpretación y propiedades que a menudo no concuerdan en los conocimientos y en las interacciones. Debido a que no tenemos desarrollado el eje Kun, esto causa perjuicio a todo un plano, lo que hace que la mayoría de nuestras acciones estén muertas. Que sentido tiene mover y estirar los brazos y las piernas haciendo cualquier ejercicio o simple acción,

si los mismos no conllevan aquellos conocimientos que los impulsen a vivir. Ellos cumplen con lo que les impone nuestra mente y nuestro deseo, el que exige la participación en el resultado, pero no en la causa. Si quieres comprender la fuerza del eje Kun, comienza desde tu movimiento. Pero mide los pasos lentamente, deja que uno releve al otro. Para comprender el eje Kun, hay que llenar el eje Kan y

dejar que se manifieste el eje Sun.

El eje LI es la verdad interior del eje Tsiang. Es aquello que tiene su propio significado y conocimiento y atraviesa la base. Cuando hablamos de la suficiencia del eje Tsiang, suponemos las acciones y el trabajo de Lí, o sea, aquella necesidad, que crea la suficiencia. El eje Lí es el espíritu del cuerpo que une a los tres tesoros: Qí, Jing y Shen. Precisamente el eje Li le confiere al hombre la capacidad para una existencia armoniosa y acciones consecuentes y no autoexcluyentes. De acuerdo de cómo esté desarrollado el eje Li, se amplía la noción sobre la energía Qí, el grano Jing y el espíritu Shen. Al principio son ciertas partículas, creadas por el Cielo Anterior Siang-Tsiang y Posterior Jou-Tsiang, o sea, las existentes desde la ley de nacimiento y formadas según los signos naturales de la existencia. El eje Lí es la unión de todas las propiedades que hay. Es el esfuerzo que debe dirigir el adepto hacia la realización de sus propiedades. Es la etapa de una concentración consecutiva de las ocho propiedades de los conocimientos que pasan por las leyes de nuestro cuerpo "ba-shi".

Todo lo que toca nuestro cuerpo y nuestra mente debe tener una transformación cualitativa. Una base es la base de los conocimientos Ba-Gua, la otra es la base de las acciones - Tai Chi, la tercera es la base de la intención - Hsing - Yi. Lo corporal, lo palpable, lo auditivo, lo visual, lo olfatorio forma la Tierra del eje Li. Lo consciente, lo reflexivo, lo razonable es lo que mueven los conceptos celestiales y contiene sentido humano. En otras palabras, cinco causas movidas por tres niveles de propiedades puestas en el concepto de la mente. Para que todas estas cualidades adquieran un único cuerpo existe el concepto Li, como el eje que proporciona al aspecto concentrador (que ya existe en el cuerpo humano) el aspecto motriz del desarrollo de la esencia, no revelado en propiedades no concentradas. El modo de desarrollo de este eje proviene del desparramo de las acciones de nuestros órganos que deben tener relación con la fuente de origen U-xing y no ser esparcidas cada una en su concepto. Por supuesto, aquí todavía no se habla de la unión de Tai-Chi (El Gran Límite) con Tai-Siui (El Gran Vacío), pero aquí hay un principio que concentra este significado. Así el hombre que antes de adquirir la forma e imagen fue amorfo, luego plegado en forma de embrión, luego tuvo su forma que nos es habitual, después comenzó a secarse y plegarse perdiendo la forma.



Hallar acuerdo entre los cinco Emperadores y los tres Príncipes del Universo : esa es la esencia del eje Lí. Dominar los seis fenómenos y saber conducirlos por las cuatro estaciones : esa es la ley del eje Lí.

Al eje Lí le corresponde el segundo meridiano divino Yang-chao-mai, que es el concentrador y el acelerador de la energía Yang, correspondiente a la posición celestial y terrenal "Li". Al comenzar a practicar las bases del eje Lí, el adepto con el tiempo relaciona todas las propiedades de su cuerpo, de su energía y alma.

Seis guardianes del eje Lí.

De lo corporal - el regreso (Juang), de lo palpable - el seguimiento (Sui), de lo auditivo - la detención (Chi), de lo visual - la contemplación (Guang), de lo olfatorio - la purificación (Xing), de lo consciente - la distribución, el cálculo (Shu).

El regreso, para lo corporal, significa la adquisición de aptitudes y cualidades que dan no sólo la vida, también la conscientización de la vida a cada sector del cuerpo, a cada órgano. Lo corporal conserva en sí tantas propiedades y posibilidades y se utiliza sólo un 15%. El factor anatómico y físico de lo corporal son las consecuencias de lo posible, que se necesita ir abriendo, disfrutando de los tesoros que están dentro de nosotros.

El seguimiento para lo palpable significa observar cada etapa del camino, comenzando desde los acontecimientos selectos y episódicos y terminando con cada instante. Palpar los sucesos y a sí mismo, significa estar en ellos, eso es una parte inseparable de las acciones y no la ejecución de las mismas como algo indefinido.

La detención para lo auditivo es la habilidad de trabajar con la información, que va llegando del sonido y del habla, de tal manera, que no extraigan la energía desde adentro, es la habilidad de convertir cualquier señal llegada de afuera o no dejar que ingrese, si es necesario. La detención para el oído es no dejar escapar la energía original. Y esto significa conservar la Jing. Si cualquiera de los seis guardianes lo protege o lo gasta, el oído tiene una relación directa con la energía creadora y es el más vulnerable en la excitación de la energía. Es suficiente decirle al hombre una palabra que no le guste, como enseguida empieza a hervir o le da un cierto movimiento con la mente y puede pensar en eso mucho tiempo, abatiéndose, desgastando la energía. O algo que suena desagradablemente puede sacar de equilibrio tanto al hombre como a la mujer. Es simplemente una influencia sobre el ser humano a través de su aparato auditivo, pero el hecho de que esto puede provocar acciones que intensificarán la pérdida de control y sentido demuestra la posibilidad de saber dominar la detención del oído y, lo más importante, dominar el movimiento de la energía ante cualquier influencia externa. En este caso, auditiva.

La contemplación para lo visual es aprender no sólo a mirar, sino a ver. Para adentrarse en el sentido de alguna doctrina, se necesita verla. Para eso se utilizan múltiples técnicas que acostumbran al adepto a absorber e interactuar con aquello en lo que está puesta su mirada. Pero todas ellas se reducen a uno: primero, se purifica la energía utilizada durante la mirada, luego la mente que molesta contemplar y ver. En la práctica taoísta es muy habitual la contemplación del signo Tai-Chi o Yin-Yang, como muchos lo perciben, puntos y vacío. Pero, en general, existen determinadas combinaciones de líneas y símbolos que ayudan a enfocar o desenfocar la mirada, si es necesario, intensificando con ello la concentración o aflojándola. Intensifican para retirar la energía concentrada y aflojan para pasar la concentración hacia adentro.

La purificación para lo olfatorio es percibir debidamente cualquier olor, con el que se encuentra el adepto, como natural y comprensible. Cualquier reacción humana al olor, especialmente negativa, hace al hombre vulnerable, porque él cultiva y acumula sensaciones negativas y aun, como anexo, las positivas, que pueden expresarse en diferentes propiedades postrantes. Por su densidad, el olor es el que más se aproxima a las propiedades del cuerpo humano, lo que influye sobre su desgaste si reacciona con frecuencia. Una actitud concentrada hacia los olores hace al cuerpo también más concentrado.

El cálculo para lo consciente representa el orden, en el cual se sostienen los conceptos. El cálculo ayuda a preparar la mente para el trabajo con el ritmo, compactando, primero, sus propias ideas del mundo y sus significados y luego uniéndose a las mismas. De este modo, a la mente le resulta más fácil apilar los conocimientos y procesarlos. El cálculo como elemento, tacto de la acción, se ayuda no sólo a sí mismo en dar forma acabada a los sucesos percibidos y creados, sino a todo el organismo, dándole al principio la sensación de secuencia y luego, la fuerza del número. El cálculo más frecuente, 9 o 10, representa la característica de la actividad en la etapa inicial, y luego el patrón de la acumulación conteniendo el período mínimo durante el cual no sólo pueden suceder algunas transformaciones, sino que también afirmarse. Nueve en el significado de lo tridimensional y diez en el significado de lo perfecto no es una medida abstracta, sino un impulso que existe en nuestro cerebro con una regulación determinada. Como ya habíamos señalado, la mente tiene tres niveles. Se los puede analizar consecutivamente, como elemento del desarrollo, y también paralelamente. En la proyección esto se ve así: la mente adentro, la mente en la superficie y la mente en lo externo. La fuerza del campo mental es determinada por el trabajo del cerebro, el trabajo de la mente, pero el campo mental mismo es formado por todo el sistema generador de energía del organismo. Cuando el adepto dirige el pensamiento o el significado del pensamiento, en este caso, codificado en el cálculo, se une con las leyes del Cosmos, pero el

significado resultante de esta unión es su campo mental que interactúa con todos los cuerpos energéticos y físicos del hombre. Aquí, a propósito, está la principal diferencia entre la plegaria, por ejemplo, taoísta y cristiana. Los cristianos invocan, los taos crean. O sea, ellos no sólo unen las acciones de su mente con lo inmortal, sino al mismo tiempo crean la participación del campo mental en este proceso. Y al fin de cuentas, surge la relación de la participación y la no participación en este mundo. La lucidez es la adquisición del conocimiento, que hace al hombre diferente de los que lo rodean, lo que no le permite hacer cosas, propias de los ignorantes.

Pero, eso no puede ser considerado como inmortalidad, porque la existencia del entendimiento todavía no ofrece la posibilidad de llevarlo dentro de sí. Este fenómeno frecuente surge de la reconcentración de la mente y del apoyo en fuerzas superiores. Esta posición de falta de fe en sí mismo humilla la calidad y la dignidad del hombre y, principalmente, molesta en su posibilidad de vivir lo que le es dado. Naturalmente, tal posición había sido vista por los practicantes de las artes interiores y ellos determinaron la acción inicial que unía la respiración, la mente y el movimiento mediante el cálculo. Además, eso no fue simplemente un ritmo, sino un ritmo intensificado que era acompañado por el estado concentrado del adepto.

Por lo tanto, concentrar el eje Lí significa relacionar las seis disciplinas, las seis distancias, lo que se reflejará de manera divina en la sensación interior.

El eje Kan es la verdad interna del eje Kun, su acelerador. El eje Kan es la posesión divina del meridiano Yin-Chao-Mai. Yin-Chao-Mai es el sexto meridiano divino. El eje Kan es la posibilidad de la acción Kun. El mismo conserva y acumula los conocimientos de la quietud. Poseer el eje Kan significa saber determinar las acciones, ir comprendiendo su propia naturaleza, dominar los cinco tipos de armas, o sea, la posibilidad de gobernar las propiedades de la energía, las propiedades del cuerpo que conducen a los tres ejércitos desde un mismo principio. Los tres ejércitos son los tres planos subordinados a un gobierno único. El dominio del eje Kan significa la habilidad de percibir la naturaleza dándole una designación precisa y una conservación adecuada. La condición para el dominio de la inactividad reside en las leyes de la comprensión del eje Kan.

Estas leyes se reducen a una quietud única. Es el tiempo cuando no se necesita retener lo conservado, gastando en ello una fuerza adicional. Lo conservado se convierte en una parte natural de lo corporal, energético y espiritual, creando el movimiento en la quietud. Es el tiempo, cuando se habla del viraje hacia el Sur, o sea de la orientación de todas las propiedades de acuerdo con los principios celestiales. Es el tiempo, cuando se dice: ponerse de cara al Norte

orientándose y teniendo en cuenta las leyes de la Tierra. Es el tiempo, cuando la responsabilidad es conmensurable con la naturalidad o, por lo menos, le precede.

El eje Kan nos ayuda a entender nuestras propiedades. Por más que estudiemos, si no comprendemos la base y la verdad interna de la doctrina, eso nos hace dependientes y no realizados. Solamente con el conocimiento de las propiedades, nuestro aprendizaje comienza a corresponderse con nuestra propia participación que ya gobierna el proceso de la actividad, lo que lleva a la alegría natural de las sensaciones sin deprimirse o abatirse no sólo por lo externo, tampoco por lo interno. Por supuesto, mientras esté presente el deseo, y el mismo va a estar presente en nuestro movimiento, algo nos va a entristecer, llevándonos a un estado de melancolía y angustia. Pero, con cada paso sucesivo, estas cualidades irán adquiriendo un carácter de situaciones y sensaciones gobernables, lo que hará que no depriman nuestro estado de sensaciones, sino que controlen y regulen, como válvulas que ayudan percibir nuestro consciente. Así es la naturaleza del otoño y el invierno, y excluirla del proceso general antes de tiempo no vale la pena. Estas son las cualidades que también se transforman y se afinan. Cuando el eje Kan está concentrado, el adepto percibe interiormente el orden de las cuatro estaciones del año, llevando su práctica de acuerdo con los fenómenos naturales, cambiando junto a ellos, engendrándose, floreciendo, reteniendo, marchitándose y conservando, a lo que le corresponde la primavera, el verano, la media estación, el otoño y el invierno. Estos cinco cambios yacen en la base del significado del eje Kan. Cuando se dice que el que sabe no habla y el que habla no sabe, se supone el dominio de aquello que no puede ser definido con palabras. Así, del eje Kan nosotros podemos determinar el ritmo y el orden, pero es imposible expresar la base.

LOS CONOCIMIENTOS DEL EJE KAN

La realidad de lo Uno tiene lugar cuando el estado descargado de la energía se concentra y se regula. Esto no sólo es cuestión de técnica, también de tiempo, cuando los ríos y los arroyos forman un flujo conducido por el cuerpo y la mente. Luego se puede hablar de su infinitud. La correlación de los conocimientos en este tema llevará hacia la deficiencia de la comprensión, si en la base colocamos la comparación. Y como el mismo elemento de comparación es lineal, la expresión de su actividad puede estar predeterminada, lo que convierte en limitada a la calidad misma de la comparación. Por lo tanto, hasta que un conocimiento no se una armoniosamente con el otro, los mismos quedan cada uno por su cuenta, mejor dicho, no deben molestarse mutuamente hasta que cada conocimiento se convierta en comprensión. Sofocar el conocimiento no comprendido con dogmas, axiomas, leyes y prédicas significa apartarse uno mismo

de la ley de la comprensión, sustituyéndola con principios ya establecidos.

¿Cómo demostrarlo con un ejemplo de la alquimia interior? Sabemos que tenemos estos u otros órganos. Las acciones de estos órganos para nosotros se correlacionan con los conocimientos que los determinan. Estos conocimientos representan una cierta estructura común, que en el caso de necesidad está lista para indicarnos las acciones siguientes. Si no surge tal necesidad, ni pensamos qué es lo que tenemos adentro. Esto se puede señalar como un estado de no estar agobiado con problemas internos y todo anda bien. En la práctica interior tal estado se señala como pérdida de consciencia. El mismo se rige por circunstancias externas, provocadas por un descontrol ordenado, utilizando el potencial interno.

Si el adepto no ordena los principios según los cuales se desarrolla la energía en el cuerpo, permanecerá fuera de la ley interior. Es un problema de correlación de los conocimientos y las acciones. Los conocimientos determinaron el orden de la secuencia en la práctica interior, lo que enseguida definió la acción. Mientras la acción predominaba sobre el conocimiento o le correspondía, no existía el problema de la diferencia de la velocidad de percepción. Todo seguía de acuerdo a su naturaleza. Bajo conocimiento en este caso se entiende la información recibida y procesada por el cerebro y que pertenece al ámbito no sensitivo. Este ámbito crea, no sin nuestra ayuda y participación, leyes autodominantes que caen en nuestro cerebro como un peso. Ni siquiera los postulados antiguos pueden ser hoy aplicados por culpa de la mente misma que se encuentra en diferente relación proporcional con lo sensitivo ayer y hoy. Así que, desde esta posición, no se puede volver al pasado.

La ciclicidad de las acciones existente desde el nacimiento es una propiedad de todo nuestro organismo y de ninguna manera puede ser producida por la mente por separado, sino como parte. Los principios del humanismo (Yeng) y de las leyes (fa) que determinaban la conducta de la gente en el pasado provenían de las acciones rudas, no estaban cargados de conceptos, ni atados con el pensamiento. Ahora, los conocimientos llevaron nuestro cerebro a otra esfera de operaciones de la mente, las acciones rudas se hicieron más ingeniosas y las leyes y el orden se adaptan a las condiciones y el nivel de la comprensión de la sociedad y no del Universo.

En la alquimia moderna tal acción recibió el nombre de “eléctrica” y la gente que elabora los códigos y las leyes - “eléctricos”(Xia-Xia). O sea, aquellos que son conductores finos o de reacción superior, que a través de la ruptura entre lo que se comprende y lo que se siente, se despegaron y avanzaron en el desarrollo de sus capacidades cerebrales.

Estudiando lo interior, el adepto se acerca al conocimiento de las cinco causas de seguimiento o cinco constancias (U-Chan) que le ayudan a actuar en el mundo exterior sin perder la base interior, y

seguir acrecentándola. El hombre y la mujer durante el proceso de su desarrollo o, simplemente, existencia, entablan relaciones con el mundo que los rodea. Para muchos estas relaciones se hacen tan naturales y habituales que salen de los límites de lo privado, se convierten en la función “mío”. En realidad, es toda una estructura de la cual muchas escuelas u orientaciones proponen salir. Pero estas propuestas se basan no tanto en lo dañino de estas relaciones, sino en su incontrolabilidad, lo que le molesta al adepto en su desarrollo. En realidad, nosotros debemos entender que unas relaciones sustituyen a otras. Incluso, si la responsabilidad en estas acciones es propia de unos y no lo es de otros, queda la vulnerabilidad en las acciones. Mientras el adepto no está en condiciones de retener su mente adentro el 51% del tiempo, él no puede intensificar sus funciones en el sistema de las relaciones y todo depende del orden de las uniones: si los ejes son caóticos y ordenados. El elemento de aislamiento que era inherente al significado de estas acciones, ahora tiene más bien un carácter histórico. “Irse para obtener algo” se reemplazó por “irse sólo con tal de abandonar eso”.

Por supuesto, no se debe comenzar a entender las uniones a partir de darle una definición, tampoco para entablar una lucha con las mismas, sino que para tratar de evaluarse a sí mismo y observar sus acciones desde un costado. Además, esta observación hay que hacerla apoyándose en registrar el acontecimiento y no en la reflexión sobre el mismo. Solamente así se va a poder evitar la reacción que puede incitar a acciones inadecuadas y rescatar el tiempo de presencia en aquello de lo que participamos, lo que reforzará el entendimiento y la responsabilidad por nuestras acciones. Uno puede marcharse de cualquier cosa, solo con la condición de que comprenderse a sí mismo. Todas las demás variantes son como pasar los huevos de un canasto a otro.

Entonces, cuáles de las cinco leyes de las funciones son las principales y por qué son cinco. Comenzamos con lo segundo. Cinco son las condiciones de las acciones exteriores de nuestras energías, condicionadas por nuestra particularidad fisiológica y energética, que forman todas nuestras acciones y pueden ser distribuidas según los cinco indicios, cinco células, formando la matriz de cinco leyes, o sea, la base. La base de nuestra actividad o la cima (estamos abordando el primer tema) es LA JUSTICIA O LA ACCION JUSTA. No puede haber justicia en el entendimiento. Ella puede estar en el seguimiento de la percepción interior del mundo. Cuando las acciones y el habla se apoyan en las propiedades y conceptos naturales, se dice “actuar con justicia”. Cuanto más libre es el adepto, en mayor grado interpreta las propiedades naturales, tanto más justa será la acción que realizará. Por eso, antes de enseñar y sermonear, fíjate en tu ignorancia.

Actuar con justicia significa comprender las leyes del hacer. Si tu no lo comprendes, te da lo mismo leer esto o no. Igual que da lo

mismo qué hacer. Por supuesto, el carácter lo tenemos de nacimiento y puede ser desarrollado o deprimido. El carácter a menudo nos dicta la participación en esto o aquello. Pero si no obtenemos el poder sobre el mismo, no podremos ser tranquilos y por lo tanto, corresponder a la constancia. Podemos participar muchísimo en las buenas acciones, pero eso es solamente mantener la forma, no la esencia. El mantenimiento de la forma también es un esfuerzo, posiblemente, un mérito. Pero, ¿cual es la esencia de esta forma? La forma para el que sabe no es una condición de la esencia. Y la esencia, por supuesto, es la forma expresada. Y si esta forma está expresada, todas las acciones son una sola cosa. Entonces, no hay necesidad de demostrarle respeto a alguien, ya que igualmente se lo demuestra a todos.

Hay que saber tanto y de tal manera que no te debilite la mente y que alcancen las fuerzas para ver no sólo lo externo, sino también lo interno. El hecho de que no entendamos la verdadera doctrina no significa que sea complicada y oculta. El hecho de que no veamos verdaderos maestros no significa que se hayan ido a la montaña y escondido de nosotros. Simplemente, el mundo de la forma nos ha esclavizado. Además, nosotros mismos le ayudamos en eso. Corregirse a uno mismo : esa es la base de la justicia. Si le indicamos a alguien el camino o hacemos que llegue a corregirse a sí mismo, esta será la acción por su pureza, por su justicia. Pero, si le decimos que no actúa correctamente, de qué sirve, si no sabe escuchar. Las palabras no nacidas del estado interior, no oídas por los que hablan, no pueden ser justas, igual que los actos. Si Ud. con toda su esencia no es la expresión de lo correcto, Ud. no vive en concordancia. Y si Ud. no vive en concordancia, tampoco puede actuar con justicia. Haz lo que entiendes, entiende lo que sientes, siente lo que haces : esta es la raíz de LA JUSTICIA, este es uno de los pilares del eje Kan, SU PADRE.

LA MADRE DEL EJE KAN es LA COMPASION. ¿En qué consiste la compasión y cuál es su naturaleza en la alquimia interior? La compasión no puede ser una manifestación, privada o deseada, hacia la salvación. La heterogeneidad del desdichado ya es una expresión en la que se puede participar, pero es imposible detenerse si no hay nada para conservar. Y si tu no aprendiste a conservar en tí mismo, ¿cómo se puede ayudar a alguien a conservar? Se puede un poco de participación, pero eso no es compasión. ¿Por qué te riges ayudándole al otro? ¿Por los conocimientos? ¿Por la bondad? Pero los conocimientos son las condiciones de la acción que cambian en muchísimas situaciones. La bondad no se usa, la misma existe o no existe.

¿Estás en condiciones de apreciar si alguien necesita de tu participación o de tu bondad ? ¿A lo mejor, lo necesitas tú? ¿Quién necesita a quién - el enfermo al médico o el médico al enfermo? Sin

el primero no existiría el segundo, sin el segundo no existiría el primero. ¿No le parece a Ud. Que surgen demasiados deseos de participar en algo, de ayudar a alguien, y no simplemente a alguien, sino que al que Ud. considera que lo necesita, dividiendo su compasión en principal y secundaria? ¿Y qué significan las palabras “ayuda al prójimo, y serás retribuido”? Entonces, ¿qué sucede, hay que ayudar o trabajar para que se te retribuya? Por supuesto, aquí se trata de que se irá elaborando una determinada posición, energía, que concentrará ese buen principio. Y esto está calculado para que uno no piense, no analice, no vea en eso una ventaja para sí, sino que simplemente, participe. También uno puede desarrollar las virtudes necesarias e, incluso, intentar a conservarlas. Pero ¿cómo debería ser la fuerza de nuestra autenticidad, para que la misma ayude más que dañe, no sólo al otro, sino que a uno mismo? La compasión en el sentido del camino interior es saber conservar. Si aprendes a conservar en tí mismo, entonces, cualquier acción, dirigida y proveniente de tí llevará la conservación a los que te rodean. Primero, dejarás de participar en la destrucción, luego, tus acciones producirán la creación. Los esfuerzos y demostraciones exteriores de tu bondad también pueden ayudar a conservar algo, pero en ese camino puedes destruir diez veces más. Para la base interior, una ayuda invisible equivale a diez visibles. No hace falta llenarse de vanidad y jugar a la bondad, así nunca podrás concentrar el eje Kan. Y si no lo concentramos, no habrá nada para conservar. Concentrar el eje Kan significa concentrarse uno mismo en las acciones en las cuales participa. Desarrollar su compasión es imposible, la misma aparece naturalmente y depende del trabajo de tu corazón. El corazón determina lo externo y actúa de acuerdo a la esencia interior. Si no se entiende y no se siente aquello que está listo para comenzar y actuar ¿cómo establecer hacia dónde esto puede llevar? Por eso se dice: primero, aprende a escuchar la situación y luego a actuar.

EL HERMANO MAYOR DEL EJE KAN ES LA AMISTAD. ¿Qué se entiende bajo amistad en la comprensión interior? Es la participación y la interacción de las ocho manifestaciones que influyen sobre la quietud y la alegría, como cualidades naturales del hombre. La primera manifestación es el aprendizaje. La amistad con el aprendizaje significa mantener su mente en cualquier disciplina del aprendizaje, para que la misma se perciba no sólo por el cerebro, sino por todo aquello en lo que consiste el significado del hombre. Mientras el adepto no aprenda a percibir el aprendizaje con el abdomen, el mismo no entrará armoniosamente en la existencia, por lo tanto no estará en la amistad. Cualquier aprendizaje debe abarcar todos los sentidos, todas las propiedades sensoriales del hombre. El adepto, al aprender algo, no debe perder su energía. La enseñanza que es uno de los significados de la amistad, tiene lugar

permanentemente. Si no trabajamos con nosotros mismos en el momento de estudiar algo, solamente alejaremos la cualidad de la comprensión. Esto significa no tener amistad con el aprendizaje. No se lo puede dejar para después. Después será otro ritmo, otro significado, otra energía. El aprendizaje es la acción, es la manifestación de la amistad, no de su nombre. La participación en los conocimientos, la participación en la manifestaciones, la participación en las formas : ésta es la esencia del aprendizaje y de la amistad con el mismo. La segunda manifestación de la amistad son los conocimientos. Ser amigo del conocimiento significa no llegar a la medida en la que juzgan por la plomada y las reglas, sino que se guían por las mismas como por una de las adquisiciones que desarrollan la esencia, externa e interna. Aquello que puede enseñar y no señalar, construir y no agregar a la construcción. El hecho de que lo interno no alcanza los conocimientos es natural para el día de hoy. De todos modos, hay que medir sus cualidades y no gastarlas en acciones que no son el resultado de su propia ley.

Ser amigo del conocimiento significa asegurarse ante la incompreensión interior y ante la manifestación exterior. Nunca la cantidad de conocimientos podrá proporcionar claridad, más bien refuerza la insuficiencia. Así que los conocimientos son una carga. Sosteniendo y distribuyendo correctamente esta carga, nosotros nos desarrollamos. Si nos sobrecargamos, podemos reventar. Rechazar los conocimientos tampoco es el camino en el mundo actual, porque al adepto lo hace vulnerable, sin hablar ya de la ignorancia.

El que no practica no está en condiciones de ver la profundidad, la verdad y se ve obligado a medir con la regla y con la escuadra. El practicante del perfeccionamiento interior también en eso debe ver su desarrollo. Por lo menos, no hay que resistirse. Cada tres años nuestro interior es sometido a cambios. Eso está en los seis fenómenos de la naturaleza y en las cuatro estaciones del año. Eso es el conocimiento, pero para entender estas transformaciones, hay que sentirlas, lo que traerá la comprensión de estos conocimientos. A algunos, ciertamente, no les alcanzará la vida para ponerse, aunque sea, a pensar en eso.

La tercera manifestación es la amistad con el color. Ser amigo del color significa desarrollar sus particularidades. Las propiedades las desarrollan para hallar su eje, al eje lo desarrollan para entender el centro, el centro se necesita para la creación de las cosas, las cosas se necesitan para que cambiemos a través de ellas. Tal camino se llama pleno. ¿Qué es el color? Es el arte de lo ascendente y lo descendente. Si aprendemos a ser amigos del color y sentirlo, podremos no sólo percibir lo fino, sino también avanzar hacia lo alto. Al principio, comenzamos a distinguir el entorno, luego, ver lo lejano ¿Cómo puede el color crear los objetos? El color desarrolla la cualidad, la cualidad

alimenta las propiedades y las propiedades forman los objetos. Y si hay objetos, está lo interior. El color crea a nuestro corpóreo mediante las propiedades. Si nosotros participamos de la creación del color, por ejemplo, creamos una gama interior en la casa donde vamos a vivir, entonces, estos colores van a interactuar con nosotros y determinar nuestras acciones a nivel de sensaciones, participando de los actos y principios. A través de la vestimenta expresamos nuestros sentimientos y nuestra visión, las leyes que forman nuestra matriz de colores. La actitud hacia el color, la amistad con él alimentan nuestro interior y no el conocimiento sobre el mismo.

Cada año corresponde a un color determinado, por ejemplo, el año del Toro Rojo. Es el conocimiento que se convirtió en mito. Pero ¿cómo entender el significado? Sólo se lo puede comprender habiendo aprendido a ser su amigo. El color en el conocimiento del ciclo anual es como el abono para el campo: se puede no darle importancia, pero la cosecha será respectiva. Nosotros vemos lo que nace, pero no vemos lo que influye sobre esto.

La alquimia interior determina cuatro niveles de trabajo con el color. Primero: la definición del color, lo que reaviva la relación. Segundo: la correlación del color, lo que determina el movimiento. Tercero: la fuerza del color, lo que determina la penetración. Cuarto: el contenido del color, lo que determina el llenado de los ambientes interiores. Estos cuatro niveles o etapas de trabajo con el color desarrollan la atención, la concentración, la visión, la transformación. El primero nos ayuda a prestar atención al mundo que nos rodea, el segundo: retener la mente en las manifestaciones y sentimientos, el tercero: ver lo minúsculo e imperceptible, el cuarto: modificar y rever. Entonces, se dice: para ver el arco iris no hace falta esperar que llueva. Cuando dicen : “la energía roja y azul crean al embrión”, hablan de la cualidad y la densidad de los Yang y Yin unificados. Pero, el Yang y el Yin se crearon de lo que hay o de lo que no hay, de lo original. Si lo vemos desde abajo - es negro, desde arriba - blanco. Si, esto es la expresión del significado y del color. Si no utilizamos el conocimiento y el color, allí no hay nada. Todo el espectro de los colores es lo mismo que un solo color. Cada color forma una gama de colores. Pero para trabajar con las propiedades, hablamos de la matriz de siete colores, que forman 49 cualidades.

La cuarta manifestación es la amistad con el sonido. Cada objeto tiene su esencia, su sonido, el que sabe de su importancia y su causalidad. El sonido ejerce una profunda influencia sobre nuestro cuerpo. El mismo puede ordenar nuestra energía, pero también descomponerla. Un océano de sonidos envuelve nuestra existencia. Estas vibraciones producen un efecto obvio y nosotros le atribuimos un cierto significado. Pero los sonidos finos nos atraviesan y nosotros ni siquiera los percibimos. Los mismos influyen sobre nuestro ritmo,

obligan a mover nuestra energía, respiración, sangre. El sonido es el puentecito más cercano que no une con la naturaleza. Saber trabajar con las vibraciones finas y rígidas es saber no ceder ante las influencias externas y no perder la energía. Para el adepto no debe haber sonidos buenos ni sonidos malos. O existe aquello que se recibe, o aquello que se deja pasar. Cuando el adepto tiene la energía desarrollada, él puede sentir como el sonido penetra en el cuerpo. Es el instrumento interno de la alquimia que se utiliza para reforzar la práctica. Además, no se puede decir que esta música es buena o no.

Cada sonido que se crea o que existe es el resultado de la interacción de las leyes. Hoy podemos interactuar con un tipo de música, mañana con otro. Hoy no nos alcanzan las vibraciones provenientes de la madera que tienen un determinado sonido, mañana - del metal. Lo principal es no partir del conocimiento. Cuando aceptamos un tipo de música y rechazamos el otro, es lo mismo que decir que el riñón izquierdo es necesario y el derecho no lo es. Aquí se habla de que hay que aprender ser amigo de la música, si quiere percibirla físicamente, pero no depender de la misma. La música no debe poner en trance a la persona. En cualquier práctica que hagamos utilizando la música o las vibraciones, nuestra mente deberá apreciar y percibir debidamente no sólo lo que ocurre afuera, sino también lo que sucede adentro.

La música está designada a ayudarnos a llenarnos y no a vaciarnos. Si podemos determinar el significado del sonido adentro, todas nuestras acciones exteriormente estarán emparentadas con la música. La misma, primero, nos ayudará en la transformación de nuestro movimiento, de nuestra respiración, dándole el ritmo correspondiente. Nuestras palabras perderán la inexpresividad. El hecho de que utilicemos las palabras, las combinaciones de palabras y las frases no significa que tengamos sonidos unidos y premeditados.



No hemos dejado atrás el período cuando los sonidos determinaban los sentimientos, expresiones, mensajes. Simplemente, embadurnamos los sentimientos en un conjunto de palabras que, a menudo, ni nosotros mismos escuchamos. Ni siquiera nos importa cómo hablamos ni qué es lo que decimos. Nuestro sonido no está con nosotros, sólo transmitimos la información. Las palabras nacen

adentro y la tarea de la alquimia interior, primero, consiste en indicar esta fuente, luego unir el sonido interno con el sonido externo. Cuando ocurra esta unión, el adepto obtendrá el silencio interior, aunque no esté en comunicación con nadie.

La quinta manifestación es la amistad con la bondad. La bondad para el hombre es la expresión de las propiedades naturales. Cuando hablamos de la amistad con la bondad, significa la expresión de sus propiedades naturales. Ser bondadosos significa alimentar su cuerpo. Si alimentamos nuestro cuerpo solamente para mantener la vida, no podemos ser amigos de la bondad, y por lo tanto, de las propiedades naturales. No habiendo aprendido a ser derecho adentro, es imposible ser derecho exteriormente. Si el corazón no se alimenta desde abajo y desde arriba, esto quiere decir que él no está en un ambiente estable y es sometido a cambios permanentes por miles de causas.

El corazón es la expresión de nuestros sentimientos humanos. Así como es el corazón, es nuestra actitud hacia el mundo. Pero no se puede conservar la pureza del corazón sin la pureza de todo el cuerpo. Cualquier manifestación exterior de la bondad sin la constancia interior es jugar a la bondad. Si lo interno no tiene integridad, lo externo tampoco la puede tener. Cualquier acción que realicemos, cualquier cosa que digamos, cualquier pensamiento que tengamos, si no somos íntegros, no somos bondadosos. Eso no significa que todos nuestros actos no sean bondadosos, los mismos simplemente, son manifestación de diferentes causas. Una de estas causas somos nosotros mismos. Se puede corresponder con el concepto de la bondad, pero no ser su amigo. Mientras que el adepto no cultive esta relación, para él es utópica. Al principio, se le propone prestar atención a sus manifestaciones y cualidades para aprender a verlos y sentirlos, o sea, entablar amistad con lo que hay. Y cambiando interiormente, el adepto irá cambiando exteriormente. ¿Con que fin, realmente, necesitamos diferenciar lo interior de lo exterior? Con el fin de que alcance el tiempo para su unión en uno. Si nos adentramos en lo interno, lo externo nos eliminará antes de que podamos contraponerle algo desde adentro. Pero, demostrando su menosprecio hacia lo externo, como a menudo ocurre con los principiantes, el adepto atraerá más problemas que manteniendo los principios establecidos exteriormente. Y no gastará menos energía que, por ejemplo, aquél que ni piensa en el perfeccionamiento interior.

En estas condiciones es más fácil perecer que empezar. Igual que al que atiende y cuida lo externo le viene la muerte desde adentro, al que piensa solamente en lo interno le viene la muerte desde afuera. Hasta que el adepto no alcance un estado en el que el interior y el exterior sea una única manifestación de las leyes, él, trabajando con el interior, debe aprender a ser amigo del exterior. Utilizando el trigrama inferior y superior para lo Uno, utilizando el círculo interno y el externo para lo Uno. Solamente así se puede lograr la plenitud de las propiedades. Todos los secretos de la perfección interior están en la naturalidad y no en los conocimientos secretos y ejercicios especiales. Si no eres natural, no te ayudará ninguna técnica, no te

salvará ningún secreto.

La sexta manifestación es la amistad con la justicia. Ser amigo de la justicia en el logro interior significa ser amigo de los fenómenos naturales, de sus leyes. Comprender las leyes naturales significa comprender el proceso de la fundición. Actuar con justicia quiere decir mantener el fuego necesario de la llama, llenándolo ya sea de Yin, ya sea de Yang. Actuar con justicia significa definir las leyes de la transformación.

El Cielo y la Tierra crean las condiciones para la creación de todo lo existente mediante las fuerzas celestial y terrenal. Hablar de la intencionalidad de la aparición de uno y de otro se puede solamente en el momento de la aparición o la creación. Un movimiento hacia atrás nos lleva hacia la causa, un movimiento hacia adelante nos lleva a la consecuencia. Aunque el hombre y la mujer han decidido concebir a un bebé, ¿cuál es el grado de la correlación de su intención y la fuerza que los alimente? ¿Que estado es más importante: desde el punto de vista de la actividad o desde el punto de vista de la inactividad? El hombre y la mujer para la aparición del niño crean las condiciones, que dependen del nivel de la energía del hombre, del nivel de control de la mujer. Si la fuerza de la naturalidad en ellos es alta, si el tiempo de la concepción corresponde a la base Yang de las leyes de la naturaleza, entonces ellos le imponen el movimiento a su bebé. Si no - el sufrimiento. Cuando el adepto comienza a ser amigo de la justicia, presta atención a los procesos y fenómenos de la naturaleza en los cuales se encuentra, impregnándose de su cualidad, pero no señala ni reacciona. De este modo, él cambia y se transforma de acuerdo a las condiciones de las propiedades naturales.

Este adepto sufre cada vez menos con las leyes naturales y se desarrolla de acuerdo a las mismas. Pero antes de desarrollarse conforme a las mismas, hay que aprender a ser su amigo. No es tan simple y a eso se le asigna no menos de cinco años. Este es el tiempo que mide Saturno para la relación con los principios. Para que esta correspondencia se convierta en verdadera, se deberá pasar cinco años en amistad con la naturaleza, así es la justicia efectiva. ¿En qué grado se determina la amistad con la naturaleza? Muy simple, si en primavera concibe, en verano desarrolla, en otoño junta y en invierno conserva. Esto se llama "ser amigo de la naturaleza". Y para salir con el tiempo de esta dependencia existe la media estación, a la que le dan diferente designación. Su esencia, sin embargo, está en la aplicación que al principio determina la correspondencia y luego la cultiva y alimenta y ya luego la transforma. Es el tiempo, cuando la transformación natural se convierte en asunto interno, y el adepto deja de depender de aquello que se llama destino. Ser amigo de la justicia significa modelar la forma que luego se llena de ingredientes y donde comienza su fundición. Actuar con justicia es no separar en

lo necesario y lo innecesario, lo útil y lo inútil, sino que interactuar con todo en virtud de sus cualidades. Las leyes y manifestaciones externas enfrentan al hombre con su interior, reforzándolo o abatiéndolo. La mente del hombre se encuentra permanentemente bajo la presión de las cinco cualidades. Solamente aprendiendo a ser su amigo, él puede hallar el equilibrio.

La séptima manifestación de la amistad es la amistad con los deseos. Es, probablemente, la amistad más complicada para obtener y transformar. Por un lado, las acciones deben satisfacer la intención y seguirla, por otro lado, las sensaciones de placer pervierten la carne y la mente. Todas las acciones, si no crean calidad, no satisfacen lo interno. Si no crean cantidad, no satisfacen lo externo. Encontrándose en tal cambio u observándolo de un costado, el adepto se somete a las pruebas de los deseos. Aunque el adepto no consienta a sus manifestaciones externas de búsqueda de placeres, no se puede hablar de la amistad con los deseos. Esta posición más bien, llevará al abatimiento. Tampoco significa que hay que consentir a sus deseos, que pueden manifestarse en miles de formas y significados, si no se subordinan a las ocho fuerzas Peng, Lu, An, Ji, Lie, Chen, Kao, Zhou. El adepto necesita meterse adentro de los deseos para reconocerlos y comprender su esencia. Pasará mucho tiempo antes de que el adepto, primero, obtenga el dominio natural de los deseos, es decir, de las manifestaciones de las fuerzas interiores y luego las reduzca a lo único en todo. El deseo es una fuerza absoluta para el adepto, al mismo lo forman las fuerza no sólo de orden interno, también de orden externo. Oponerse a ellas, lo mismo que estar en ellas permanentemente, no resultará. Sólo ordenando su energía y luego cultivándola hasta el estado en el que Ud. naturalmente no dependa de las influencias externas, se puede hablar de que el deseo ha tomado la única función de desarrollo. Naturalmente, “no depender” aquí significa el estado cuando el cerebro no entra en diferentes procesos, sino que se encuentra en estado de calma, aun si Ud. realiza alguna acción.

La octava manifestación de la amistad son los ritos. Ser amigo de los ritos significa mantener las particularidades de la costumbre social, expresadas en la orientación laboral, cultural, religiosa, moral. Esta es la forma de la práctica del culto, que yace en cualquier manifestación de la actividad del hombre. La adoración de la divinidad, del jefe, del socio o de la socia, del fuego, de la jirafa, etc. provienen de una misma fuente. Aunque le asignan diferentes significados y formas, no hay diferencia entre un clérigo o un creyente, que injuria a los infieles, y algún activista social que desenmascara a las sectas o a los magos. Los uno y los otros juegan a la acción y no siguen las leyes.

Uno se puede escudar detrás de principios morales o elevados, pero eso no es más que un elemento de culto. El principio es uno: el

refuerzo de su posición o el debilitamiento de la posición del otro. Es actuar según el principio “prefiero que me vaya mal a mí, que le vaya bien a otros”. Todo eso conlleva un elemento ritual. Los Taos consideran que cualquier acción es un rito que crea las condiciones para alimentar el interior. Manejar un auto o rezar en el templo es cumplir un ritual. La tarea del adepto consiste en ser el mismo en sus sentimientos y sensaciones internas en cualquier lugar, ante cualquier acontecimiento. Cualquiera que sea el esfuerzo que se aplique : es la expresión del hombre. Si no tiene nada para expresar, el esfuerzo será respectivo. Si antes las acciones de la gente se correlacionaban con las fuerzas de la naturaleza, con las leyes del Sol y la Luna, ahora esto tiene un carácter episódico. A pesar de que en la tradición tibetana-budista y en la tradición musulmana tratan de conservar los significados y los fundamentos, sus acciones tienen más ejecución externa, que sentido interno. En la situación actual los actos rituales se dividieron según indicios externos, expresándose en diferentes formas de etiqueta, ceremonias, servicios. La forma interior intenta conservarse por cuenta de situaciones externas, que debido a sus particularidades se parecen más a un juego, no muy hábil, además. La inclusión de costumbres y tradiciones como herencia histórica tiene un carácter mas bien, teatral, por cuanto no pueden ser reproducidos en forma conjunta si los asuntos y acciones diarias habituales no tienen una representación cualitativa.

Aquello que ahora se entiende bajo costumbre y ritos es una acción formada que surgió en virtud de la tarea de conservación y refuerzo de las cualidades, que yacen en el concepto de tal o cual acción. En la antigüedad a las acciones rituales no se les asignaba un papel especial. Especial quiere decir diferente de su vida diaria. Los ritos acumulaban en determinados períodos de tiempo o acontecimientos aquellas fuerzas y significados que correspondían a determinados conocimientos. Esto se hacía para reforzar algunas cualidades o la realización de algunos acontecimientos. Allí, donde a la manifestación externa de la acción se le daba más importancia, que a la interna, eso se convertía más rápido en farsa. En todo caso, ha quedado la correspondencia con las estaciones del año (shi lan) y con las temporadas (shi tze).

Ser amigo de los ritos significa entender las acciones organizativas que unen a los grupos de la gente para la participación en un proceso único. La importancia de cualquier proceso de este tipo se determina por la concentración de energía alrededor de una acción única que luego impregna a cada uno, mejorando o empeorando su estado. Esto depende de cuál es el tipo de energía que se transforma durante esta acción. Un partido de futbol puede ser más potente que la acción de un templo, todo depende de las fuerzas que lo componen, especialmente, si las emparenta el concepto “multitud” lo que

presupone la ausencia del sentido contemplativo-concentrado para la propia naturaleza de cada uno. Si el adepto vive en las condiciones de una sociedad, se encuentra en tal o cual proceso que para él respresenta un rito, ya que cualquier acción debe convertirse en un elemento de desarrollo y, por lo menos, no actuar de manera destructiva. Si en los ritos no yacen factores que influyen sobre la autoconsciencia, igualmente hay que encontrar su origen en aquello donde te encuentras.

De este modo, ser amigo de loas ocho manifestaciones de la amistad no significa comprender la ley de la existencia, sino que crear las condiciones para que lo interno no le moleste a lo externo y lo externo no le moleste a lo interno.

El siguiente concepto de la concentración del eje Kan es el concepto de respetuosidad. Ser respetuoso significa prestar atención no en el aspecto de las cosas, sino en su esencia. La respetuosidad ayuda llenarse de conocimientos y no dispersar su energía en su significación. Aquel que domina los conocimientos o comprende la doctrina tiene una actitud respetuosa no solo hacia aquel que le enseña a propósito, sino también hacia aquel que le enseña sin intención. El respeto hacia el maestro no está para ser destacado, sino que para llenarse de conocimientos y seguir el camino de la perfección. El verdadero maestro no necesita saber cual es tu actitud hacia él. Te define, según cuál es tu actitud hacia el acto de comprender. El acto de comprender incluye la posibilidad de practicar en cualquier lado, aprender de todo y de cada uno. Solo la posición de respeto hacia todo abre para los seis órganos de percepción la posibilidad de llenarse y actuar de acuerdo a su conocimiento. Y la calidad de estos conocimientos depende, justamente, de tu voluntad hacia el respeto. La tarea del eje Kan consiste en crear propiedades plenas, la tarea de la respetuosidad consiste en llenarlas. No confundan la respetuosidad con la “conducta obsecuente”, cuando Ud. todo lo “mide con el compás y la escuadra”. Esta es una acción que proviene desde adentro, pero no se mide desde afuera.

EL HIJO DEL EJE KAN ES LA PIEDAD. En la base de la comprensión de la piedad está la actividad como consecuencia del proceso, de un estado concreto. El hijo desde su nacimiento tiene la naturaleza que determine sus actos y carácter, que presupone pureza y autenticidad lo que le da la base para el bien. La acción (vei) es el camino del hombre. En la vorágine celestial de revelaciones (shi) y las transformaciones terrenales (jua) el hijo nace con sus revelaciones y cuanto más logre conservarlas y luego realizarlas en el movimiento interior, tanto más piadoso será el camino, tanto más condiciones habrá para la concentración del eje Kang. La piedad del hijo pertenece a él mismo y no es un atributo externo de acción. Es una parte del hijo y la cualidad de un sabio.



EL FINAL

EL CODIGO INTERNO DEL ORGANISMO

Ji Ji

El código interno del organismo está determinado por la relación del Cielo Anterior y Posterior. El mismo yace en la consciencia introcelular. Si lo definimos solamente como cuerpo físico o formación física, representa una espiral. Si hablamos de su conocimiento o consciencia, hay que salir fuera de los límites de un estado fijo.

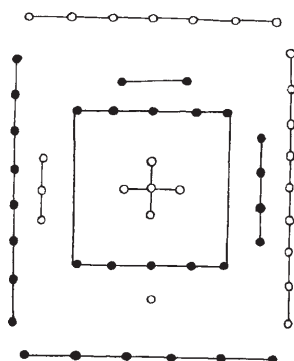
Si no nos metemos adentro de este código (esto significa saber interactuar con el pulso y el ritmo de este mecanismo), entonces, la dependencia de él es total y, lo más importante, no controlable. El rige el programa de nuestra existencia. Es posible modificar el programa solamente mediante una injerencia interior y una muy suave corrección.

La estructura de este código se compone de tres niveles. El primer nivel es natural, tiene 283 entradas y 184 salidas, una vez en cuatro años 184 entradas y 183 salidas: es el tiempo de la retención y conservación de lo acumulado. El segundo nivel tiene 64 entradas y salidas, está relacionado con el movimiento, el tercero 9 en su más alto contenido.

Todos estos niveles forman centros en el organismo del hombre y la mujer y tienen las siguientes funciones:

- de acumulación;
- de distribución;
- de relación;
- de guía;
- de retención;
- de acuerdo;
- de correlación;
- motriz;
- de unión;
- de contención.

Los centros interactúan según las leyes de disposiciones y mandos, encerradas en los conocimientos de la orientación de cinco niveles y nueve niveles. El sistema de cinco partes Tu y el sistema de nueve partes Shu.



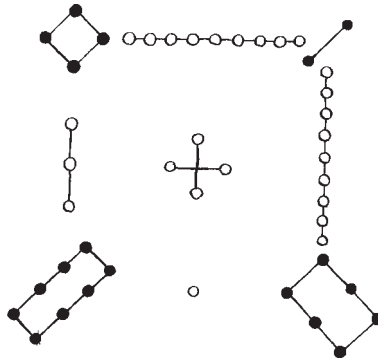
Sistema de cinco partes.

Comprender la naturaleza del sistema significa descubrir la ley de las 72 transformaciones, comprender la ley del sistema Shu - 81 transformaciones.

Las 72 transformaciones es el camino de la mujer. Las 81 transformaciones es el camino del hombre. Todas las transformaciones son el número de las cualidades de transformación que pueden llegar a dominar el hombre y la mujer. Las mismas pueden ser visibles e invisibles, perceptibles e inperceptibles, comprensibles e incomprensibles. Esto depende de las 108 causas. Pero, es suficiente una sola causa para comprender la esencia.

Si los centros se relacionan correctamente, si el llenado de uno y el vaciamiento de otros es debido, se forman siete tesoros que en adelante dirigen las transformaciones. Pero, primero, comprendemos la cualidad de las ocho fuerzas y durante 24 temporadas las asentamos. Relacionar las fuerzas con el tiempo representa la principal ley del dominio del espacio. Sino, cada centro, cada sector del cuerpo trabajará a su modo y será imposible llegar a dominar no solo sus transformaciones, tampoco su cuerpo.

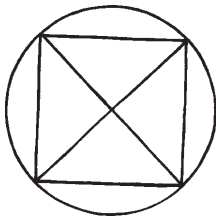
Se debe tener en cuenta, que si el adepto no se estuvo desarrollando según la ley del tiempo, para comenzar será necesario no menos de ocho meses lunares para limpiarse del polvo. El asunto es que cada mes o año puede quitarse solo una determinada capa de lo que sobra, como también adquirirla.



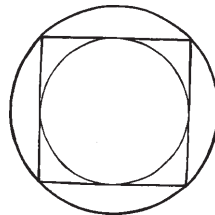
Sistema de nueve partes.

Después de que se formen los siete tesoros, hay que pasarlos a través de 28 constelaciones por los cuatro sectores del Cielo y entonces, se podrá decir que el gran recorrido ha culminado.

Las etapas de la transformación alquímica, sin embargo, deberán tener un carácter gradual. Si esto no se cumple, no se unirán los centros en una secuencia gradual y, además, habrá que estar permanentemente tirando de lo que ya se ha logrado y lo existente, puesto que no están las uniones 1,2,3, 4 , en el mejor de los casos la unión es 1-3-5-7-9 (desarrollo de la energía en vertical), o 2-4-6-8 (desarrollo de la energía en horizontal). Hay que decir que la unión 2-4-6-8 es muy fuerte y puede dar una imagen ilusoria de fuerza y potencia. En último caso, la misma esclaviza la mente y el cuerpo, haciendo al hombre y a la mujer indiferentes en el proceso del movimiento.



Fuerzas centrípetas



Fuerzas centrífugas

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Ahora hablemos de la base vertical y la horizontal. El dibujo de cada centro tiene una determinada base y relación apoyada en:



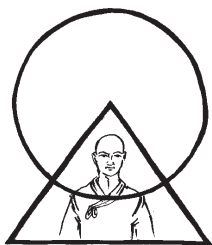
Esta base es recreada por el apoyo horizontal o vertical, por el movimiento-ráfaga. Si existe el apoyo, el mismo impone la línea, si existe el movimiento, el mismo impone la ráfaga, si hay apoyo y movimiento, el mismo impone el ángulo. En esto se basan no solo los centros, sino que todos los órganos. Conociéndolo, se puede definir, compactar y vaciar.

Pero hablar del movimiento o de la conservación se puede después de la concepción. Al principio existen los conocimientos, que caracterizan el significado de los centros. Ellos compiten con las condiciones en las cuales estos centros se encuentran, creando, de este modo una cierta participación, que en la mayoría de los casos constituye la cuarta parte de las posibilidades del adepto. Y eso en el mejor de los casos. Cada centro tiene su centro que cambia en el transcurso de cada período lunar. El mismo se desplaza, al igual que la luna saliente y entrante.

Según el significado de la fuerza, cada centro participa en la recreación o en la interacción con las energías del Hombre - el centro en el área del pecho, del Cielo - el centro a la distancia de una palma sobre la cabeza, de la Tierra - el centro a la distancia de una palma abajo del cuerpo.



El centro de la Tierra

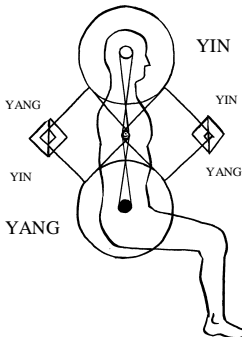
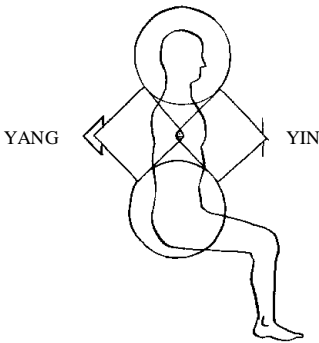
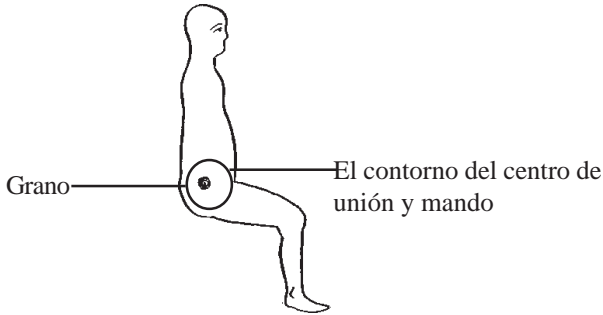


El centro del Cielo



El centro del Hombre

El centro común que interactúa con estos tres niveles y ocho direcciones se encuentra en el abdomen. Para el período de formación el mismo está vacío y tiene solamente contorno



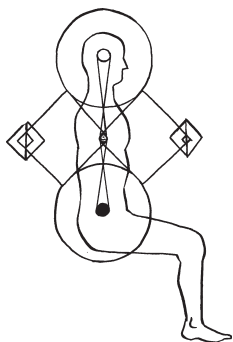
Si no es desarrollado y mantenido, no se le puede llamar centro. En este caso, el centro es aquello que determina, por lo menos, algunas acciones: es la mente.

Los órganos de percepción, en tal situación, cumplen la función transportadora: juntan y transmiten. El centro de estas acciones está determinado por el concepto Hombre, con el cual el hombre se rige, sin tener ni entender otra cosa y, principalmente, estando en dependencia.

Este centro recibe la fuerza desde abajo quemando la energía original y desde arriba por cuenta de la fuerza de la mente.

Durante el proceso de la transformación alquímica, el cuerpo y la energía se correlacionan, creando una posición equilibrada. Después de esto se puede hablar del comienzo de la fundición.

Cuando el adepto tiene su cuerpo preparado, se dice que se ha formado la cueva.



La formación de la cueva simboliza la posibilidad de recibir los rayos oblicuos de la Luna y los rayos rectos del Sol. Mientras los centros del hombre y la mujer no estén orientados según las leyes del universo, el Sol y la Luna no penetran adentro y no alimentan los granos. Hasta los tres años cada uno de nosotros se había alimentado con estas energías hasta que llegó la oscuridad y solamente la Luna quedó para alumbrar con luz fría los pasillos internos.

Ahora, para hallar la verdadera luminiscencia hay que caminar 7-8 li. Es el tiempo cuando no vale la pena esperar adquisiciones, más bien hay que estar preparado para las pérdidas. El camino de 7-8 li se caracteriza por su recorrido, no por los hallazgos.

¿Por qué aquí hablamos de que hay que perder? - porque hablamos de la alquimia. Hablamos de eso porque se necesita el punto que deberá convertirse en el apoyo de las transformaciones. Y si no tenemos ese punto adentro, eso significa que nuestras salas interiores no están iluminadas con luz verdadera. Mientras no estén iluminadas, no podemos convertirnos en el centro de ese punto o en una de sus partes, lo que representa a la segunda etapa de la transformación. Es el tiempo, cuando hay que entender la amplitud “Guan” de nuestra participación en esta vida, designar, darle un rol, una posición a nuestro yo “Da”. Estos conceptos naturalmente derivan del hecho de que cada uno de nosotros posee la sabiduría “Chi”, las leyes del Cielo Anterior expresadas en la manifestación de nuestras propiedades singulares “Ju ei”. Puede ser que aquí sea todavía temprano hablar de la verdad, pero en cada tramo de nuestro movimiento la misma será nuestra verdad (Cheng). Mientras no te acerques a lo absoluto, interactúa con las circunstancias, aseméjate a la naturaleza (Yu). Así es tu naturaleza (Sin), es infinita (jai), pero tiene su interpretación (In). Solamente entonces se puede hallar la perfección (Iuang) y su significado (Chue). Estos doce intervalos del camino están impregnados con las leyes de las doce lunas. Por más que quisiéramos que la naturaleza se conciba en invierno, ella será concebida en primavera.

¿En realidad, para que necesitamos saber de los centros, no nos podemos limitar al desconocimiento? El desconocimiento ya es una acción construida en la cual los centros han fijado su significado y participan en la construcción consciente. Si el desconocimiento se apoya en la quietud, todo dependerá de las nueve entradas y salidas o de la unión con el infinito océano del universo. Si el desconocimiento se apoya en el movimiento, todo dependerá de las cinco cualidades

del movimiento. Si por desconocimiento tomamos la falta de entendimiento, esto será solo la participación en la espera y en la urgencia. Así que el conocimiento sobre los centros es, en primer lugar, un concepto que tiene su aplicación. Al principio no se lo puede considerar cualitativo. Pero puede ser un importante elemento de lo cuantitativo.

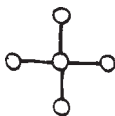
Antes de pasar al análisis de los centros, veamos un li o un paso adelante.

Los conocimientos sobre los centros e, incluso, su apertura y cierre, que conduce a la plenitud o al vacío, no son una razón para hablar del comienzo del proceso alquímico. Podemos hacer una hoguera en el campo, pero mantener el fuego requerirá mas esfuerzos y combustible. Lo mismo en el cuerpo: se puede gastar más o menos combustible. Pero nuestras reservas son limitadas. Y no hay que olvidar el viento, que es capaz no solo de apagar el fuego, sino también llevarlo a otro lado y, entonces, el incendio es inevitable.

Si, las sensaciones que nos proporcionan los centros tienen un matiz cualitativo. Es peligroso si no lo entendemos. El peligro reside en que al percibir ciertos cambios, empezamos a apoyarnos en ellos, intensificándolos. Por cuanto las sensaciones se rigen por la ley de carácter periférico, nosotros, apoyándonos en las mismas, desplazamos el eje. Con eso desplazamos el apoyo del telar que en vez de estar sobre el plano horizontal, se instala sobre el plano tangente. El telar es el esquema de la formación de uniones activas que se crean después de la activación de los centros. O sea, se trata de enlazar los centros, por eso, en realidad, necesitamos abrirlos. La unión forma la carcasa de los hornos de crisol, por lo que el cinabrio ya no se derramará, el efecto externo será achicado y será posible comenzar a fundir.

La idea o los conocimientos de la unión (enlace) se apoyan en cinco puntos: enlace desde el Sur, enlace desde el Norte, enlace desde el Este, enlace desde el Oeste y enlace en el centro.

El hombre dirige el enlace desde arriba, la mujer desde abajo. Para los que nacieron en primavera es mejor comenzar desde el Este, en verano : desde el Sur, en otoño : desde el Oeste, en invierno : desde el Norte, en media estación : desde el centro. Después de que los centros se hayan formado en sí y unido con el centro único se habla de hallar el centrado. Hallar el centrado significa relacionarse con Saturno. Año tras año el centro irá llenándose con el conocimiento y la fuerza de Saturno, que dirige el trabajo de este centro. Comienza la formación de la esencia de un ingrediente que constituye la base del mercurio y el plomo. ¿Que significa el mercurio y el plomo? Es aquello que se funde y aquello que se compacta, aquello que se escurre y aquello que tiene apoyo, es aquello que se dobla y tiene una dureza insuperable. Ellos son los que crean la nueva forma del hombre.

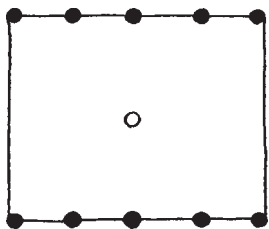


LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

Mientras los ingredientes no estén listos, el hombre no está en condiciones de producir cambios. Solo al crear el elixir, el hombre crea la sustancia.

Después de que los centros se unan, el hombre y la mujer pueden comprender las leyes del Cielo y la Tierra.

LA LEY DE LA TIERRA

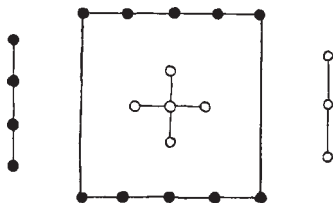


La ley de la Tierra se apoya en el llenado interior y las 72 transformaciones. Primero se deberá dominar los cinco tipos de fuerza y sus cinco cualidades. Esto significa comprender la esencia del Fuego, del Agua, de la Madera, del Metal y del Viento. Comprender la esencia del Fuego es aprender a manejar la reserva interior. Comprender la esencia del Agua: aprender a llenarse y vaciarse. Comprender la esencia

de la Madera es concebir permanentemente lo nuevo. Comprender la esencia del Metal es adquirir la fuerza para la realización de sus intenciones. Comprender la esencia del Viento es controlar las transiciones y los cambios.

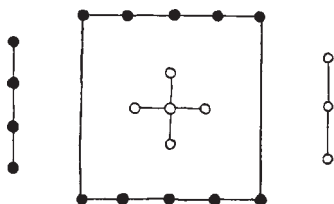
Todas estas fuerzas se apoyan en la esencia de las transformaciones: en el grano que lo cultiva y lo cuida la Tierra.

Después de haber conocido las uniones con las seis fuerzas o cinco en uno, nosotros recibimos los conocimientos sobre el camino o los conocimientos sobre las cuatro orientaciones en las cuales participan tres componentes de estas fuerzas.



Las tres componentes de estas fuerzas son las tres uniones que participan en la transformación de los centros. La tarea de la alquimia : convertir las uniones pasivas en activas. Solo después de que se descubra la naturaleza de las uniones activas se podrá hablar de la activación de las fuerzas naturales. Se cumple la ley de la relación inversa. Resulta, que al principio nosotros solo construimos la carcasa que, por supuesto, de por sí tiene una suficiente importancia. Se

dice: “Alcanzar el mar del Norte”. Ahora es importante darle vida a esta carcasa. Esta vida es determinada por los tres planos que tienen alfa, beta y gama -uniones. En lo conocimientos de la alquimia esto tiene el siguiente aspecto: o.



Pero, antes de tratar de entender las uniones, veamos qué es lo que se enlaza, o sea, los centros.

En el cuerpo del hombre hay alrededor de 365 centros. La aproximación está determinada por las uniones mismas, por el hecho de que ocho centros son errantes, cinco centros son transitorios. Sin embargo, el significado de todos los centros debe considerarse constante. Es falso destacar 8,9 o 13 centros principales, recortando, de este modo, la periferia, más precisamente: creándola como un anexo innecesario. El cuerpo humano no puede vivir sin la cabeza, pero también la vida sin la pierna cambia las condiciones de la existencia del hombre. Durante el proceso del desarrollo el hombre y la mujer pueden alcanzar el nivel de la independencia del cuerpo físico y eso ya no es un nivel humano. Es el período cuando el hombre traspasa el concepto de hombre perfecto. En el marco de la ley le corresponde la undécima. Si no hablamos de la preparación de los ingredientes, sino del cinabrio, o sea, de aquello que determina el proceso de la transformación, entonces no podremos arreglarnos sin los centros - fuentes. En cambio, los centros creados por los mares de las energías Yin y Yang son manantiales y para que se conviertan en fuentes deberán darles vida a las uniones centrales periféricas. La no puesta en marcha de los centros orbitales es posible solamente al trabajar en quietud - meditación en posición sentada. Pero, ante la aparente importancia y mística de las prácticas de este tipo, existe una gran posibilidad de quedar derrotado por el viento y la Tierra. Haz tú lo que sabes, sabe tú lo que haces.

Si es necesaria la participación de todos los centros, existe, indudablemente, una diferencia entre los mismos. En primer lugar, esta diferencia está determinada por las uniones y la estructura. La estructura de cada centro posee un núcleo, lo que no permite sentirlo y definirlo. Si los centros ubicados en el pecho provocan determinadas sensaciones, incluso, en los que no practican (si lo entienden o no, ya es otro tema), entonces, los centros de las rodillas, por ejemplo, requieren más tiempo para la apertura y el llenado. Parcialmente

esto depende del hecho de que la mayoría de los centros de los brazos y las piernas no poseen núcleo. Además, al nacer nosotros tenemos muchos más centros con núcleo, pero durante nuestra falta de desarrollo los mismos se van o se atrofian. De este modo, hemos llegado a saber que en la etapa de preparación y en el proceso de la transformación alquímica cuanto más núcleos-centros se protege, tanto más uniones serán retenidas. Precisamente, retenidas. El núcleo debe ser único y orientado. Los núcleos son los que constituyen la base de los ingredientes. El embrión inmortal no se creará en el cuerpo hasta que los núcleos no se reúnan. Se dice: no hay estructura, no hay comprensión; no hay uniones, no hay movimiento; no hay núcleo, no hay vida.

El núcleo es lo que pertenece directamente al hombre y a la mujer. La estructura es lo que se formó en el pasado y recrea el futuro. Las uniones es lo que nace de la estructura y del núcleo.

Si efectuamos una clasificación general de los centros, se los puede separar según la orientación. Los orientados verticalmente y los orientados horizontalmente enlazados mediante las uniones, comprimiéndolas, estirándolas y desplazándolas.

Hasta el momento de la obtención de la píldora del desarrollo del cuerpo humano se definen los tres ejes y los tres niveles.

El nivel inferior: para el hombre - las piernas, la parte inferior del abdomen; para la mujer: la parte posterior del cuerpo.

El nivel medio: para el hombre - la parte superior del abdomen, el pecho; para la mujer - el centro del pie, la matriz, el centro del pecho, el centro de la cabeza.

El nivel superior: para el hombre - el cuello, la cabeza; para la mujer - la parte anterior del cuerpo.

La división de las partes del cuerpo tiene carácter convencional hasta la fundición de la píldora e incondicional en la etapa preparatoria. El trabajo de estos niveles se reduce a la formación de nodos, después la tarea de los niveles la empiezan a cumplir los nodos. Existen cinco nodos: hay cuatro y se deberá crear el quinto. Los pies, el bajo abdomen, el pecho, la cabeza forman los nodos previstos por la naturaleza. El único que queda en funcionamiento después de tres-cuatro años de vida es el nodo pectoral o humano. La función del nodo inferior, del nodo de los pies, consiste en percibir la energía de la tierra, del nodo de la cabeza - la energía del cielo, del nodo del abdomen - retener. Si se logra mantener el funcionamiento de estos nodos, la vida del hombre transcurre con suficiente armonía. El recibe lo que le corresponde a su naturaleza. Pero la posibilidad de desarrollarse sin dañar su naturaleza es muy limitada y, al fin y al cabo, conduce a la hiperfunción de estos u otros órganos que producen este u otro estado.

Para dirigir el proceso de desarrollo es que se necesita el quinto nodo que se ubica en las rodillas formando el horno horizontal, en

los codos formando el horno vertical, y en la zona entre la parte inferior del abdomen y el pecho, teniendo la salida vertical en el área del ombligo y la salida horizontal en el área entre los riñones en Ming-Meng. ¿Que significa el horno horizontal en las rodillas y el vertical en los codos? Es que la energía del hombre se mueve por el cuerpo de acuerdo a las leyes de la naturaleza, por cuanto el hombre es una parte de la misma. Si los canales funcionan normalmente, la energía circula por el cuerpo uniéndose a la naturaleza circundante. La capacidad del hombre, precisamente, consiste en el hecho de que él puede enriquecerse con esa energía, pero para que al mismo tiempo no gaste esfuerzos innecesariamente, posee una cierta reserva interior que a nivel físico puede manifestarse en adiposidades. Semejantes reservas se pueden estar formando en el cuerpo en zonas y sectores específicos. En total son nueve: los pies, las rodillas, las caderas, el abdomen, el pecho, la cabeza, las manos, los codos, los hombros. Estos reservorios tienen una zona específica caracterizada por las uniones estructurales de los centros que se encuentran en las mismas. Pero, mientras los centros mismos no ocupen un lugar apropiado, no vale la pena hablar de la acción de estas zonas. Salvo que los mismos se llenen de energías patógenas que con el tiempo sacan esas zonas de funcionamiento. Cuando hablamos de la formación de los hornos, suponemos la estructura de esos hornos formada por los centros. Entonces, la estructura que posee uniones humanas está creada en el cuerpo por las condiciones de la formación de estos hornos. En la primera etapa son las rodillas, el abdomen, los codos. En la segunda, cuando las energías animales estén unidas y subordinadas a la construcción del cuerpo inmortal (es el período del embrión formado), el centro pasa del abdomen al pecho, o sea, vuelve a su nido natural, pero ya no depende de las condiciones circundantes, sino que interactúa con las mismas. Entonces, la unión sería: rodillas, pecho, codos. La orientación de los hornos también es importante para que no haya estancamiento y pérdida de energía. Si no la atamos al lugar, ella se va, formando un hueco que puede ocupar la energía patógena. Para crear hornos orientados se necesita una determinada práctica que se apoya en la temporización de la energía durante un minuto, una hora, 24 horas, un año. La energía se mueve por el cuerpo en dos direcciones: desde arriba hacia abajo y desde abajo hacia arriba, formando la carga centrípeta y centrífuga. Para que la misma se sostenga en forma natural se necesita un recipiente. Como base de este recipiente se toma el cuerpo humano. Es a él que al principio habrá que utilizarlo en todo su volumen.



**Recolección de plataforma horizontal
y vertical**

ALFA, BETA, GAMA - UNIONES. UNIONES ENERGÉTICAS DE LOS CENTROS.

El segundo escalón de la transformación alquímica consiste en llegar al significado y a la interacción con alfa, beta y luego gama-formas. Las alfa, beta-formas participan en la unificación y desenroscamiento de las uniones, la gama-forma : en su redistribución. Sin un trabajo normal de las alfa, beta-formas es difícil hablar, en general, sobre la actividad vital normal del organismo y sin la gama-forma: sobre su desarrollo. Estas formas redistribuyen las fuerzas y el significado de diferentes componentes no solo en el organismo humano, sino que en todo el espacio con el que puede interactuar el hombre. Es el combustible de la naturaleza.

Si en el primer nivel del proceso alquímico se prevé la preparación, la purificación y la retención de la fuente y las uniones, en el segundo ya se habla de dirigir estas uniones. Cada hombre aparecido en esta Tierra contiene cadenas montadas y desmontadas en las cuales trabajan las alfa y beta-formas, pero mientras estas cadenas (mejor dicho, mientras los tres niveles de cadenas) no estén unidas, el hombre no tiene fuerzas para dirigir su interior y, por consiguiente, su mundo exterior de manera consciente. Solamente después de crear la plaqueta que nombraremos maternal, adonde entran tres pares de uniones alfa y beta, se puede recrear, unir y desarrollar las cadenas introenergéticas. La plaqueta maternal ya inicia el movimiento posterior. En el primer período hace falta poner más atención en el enlazamiento de las uniones, que en su desenroscamiento.

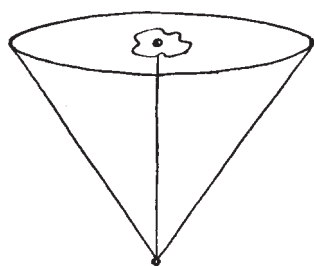
Fíjese en la diferencia entre el enlazamiento y la unión. Si los centros que tienen polo diferente, o sea los centros Yin y Yang se unen, los centros del mismo polo se enlazan.

Si por su naturaleza (eso depende del ritmo particular) los ritmos filiales no están enlazados, entonces las uniones ya existentes no pueden cumplir su función plenamente. Solo la presencia de alfa y beta uniones, como también su creación forman una rotación específica que nace del carácter de la unión, de las seis uniones de los centros Yin y las nueve uniones de los centros Yang. Al llegar a trabajar con las alfa y beta uniones aparecer la posibilidad no solo de conocer su código genético, sino también, si es necesario, decodificarlo. En la etapa inicial la formación de las uniones tiene un carácter energético fino que conduce hacia cambios insignificantes en el nivel físico sensitivo, pero durante el proceso de la construcción de núcleos energéticos dirigibles el mismo impone la rotación en un nivel más profundo - la proteína, después de lo cual se puede hablar del comienzo de la transformación de la célula, luego - de los tejidos conjuntivos, las válvulas cardíacas, el tejido óseo.

Si el desarrollo de las uniones y las cadenas aumenta la masa de

la vida, su rotura y pérdida abate y elimina la vida. Un ejemplo característico puede representar la radiación, con la que se rompen las cadenas.

Los acumuladores de las uniones energéticas son los nodos internos que se forman en los hornos y se ubican en el centro del abdomen, en el centro del pecho, en el centro de la cabeza. Mientras el nodo en el centro del abdomen no está creado, la función negativa la asumen el meridiano de punta-talón que abarca la esfera Yin y Yang en los pies, el meridiano estómago-coxis en el perímetro del meridiano de la cintura, y el meridiano nuca-cuello que forma la fuerza de la concentración para el palacio superior que se encuentra en el cerebro. Después de la formación del nodo en el abdomen los primeros dos meridianos pasan a la función transformadora-conductora, el meridiano nuca-cuello se une con el frente-sien para levantar al embrión y alimentarlo con la sustancia celestial. La formación del embrión habla de la creación de la energía de las uniones. O sea, de que ya del movimiento de las uniones se forma el



potencial energético que conduce al cambio del sistema endocrino del hombre. Es el período del comienzo de la síntesis consciente.

El camino a la comprensión de la esencia (en el principio del camino es mejor hablar del camino a la transformación) comienza desde el nodo filial, cuya base interior se forma en el centro Guan-yuan. Un aspecto de este núcleo se asemeja a un durazno, de donde proviene el símbolo de la longevidad y la inmortalidad. La creación de este nodo simboliza al "Gran Comienzo" Tai-i".

Este centro se cuida 16 años en el hombre y 14 años en la mujer, después de lo cual pasa al palacio del medio. Durante este período se alcanza la comprensión total de sus sentimientos. Con la ayuda de las ocho cuevas inferiores se forma la caldera inferior donde comienza la cocción de los ingredientes.



El centro Guan-Yuan se forma con la beta-uniones que participan en la construcción plana. En otras palabras, este es el centro de los tres planos. Lo forman las fuerzas de los centros:



gama-uniones bipolares, las forman el mar Yang y el mar Yin, las gama-uniones forman el centro pectoral.



alfa-uniones: unen y dirigen, se forman por cuenta del llenado interior y las fuerzas externas.

En caso de que el cuerpo del hombre esté preparado para el llenado interior y la unión, el llenado externo requiere un trabajo práctico.



Después de la apertura de las alfa y beta-uniones, las mismas atan los centros en una única espiral S que forma la unión móvil delta, el cuerpo se hace duro y el espíritu inmortal. Este es el período, cuando los ocho hornos de crisol funden una sola cosa. Cuando se subordinan a dos - Yin y Yang - y forman uno - Tai Chi.

La formación de delta-uniones caracteriza, en primer lugar, el cambio de la velocidad de la fundición que ya no se cuenta con el tiempo, sino por el Cielo. Pero eso ya más adelante.

El ajuste de las alfa-uniones disminuye el ritmo y aumenta la velocidad de la creación del embrión en cuatro, de las beta-uniones en tres, de las gama-uniones en cuatro.

La apertura de las alfa y beta-uniones es necesaria para el telar al que dirige la energía de las gama-uniones para tejer el cuerpo inmortal. Pero, para que la rueda de las transformaciones se ponga en marcha se requerirá más de una noche y más de un día. Primero, se crean los centros, luego los nodos y las esferas que forman las uniones y los hornos, después se funden los ingredientes, los ingredientes crean la píldora, la píldora alumbra al embrión, el embrión forma el cuerpo divino.

Las beta-uniones son las raíces del loto. Por más que desarrollemos los centros, si no están enlazados en el sentido beta, no podrán florecer y llenar el cuerpo de esencia fina. Cuando hablamos de las beta-uniones, en primer lugar, suponemos raíces, las bases de los centros. O sea, aquello que alimenta al centro, debe ser considerado apoyo permanente que le proporciona humedad al fruto. En este sentido, la unión es un mar de fuentes. Ella une el mar del Sur con el mar del Norte. La beta-unión representa lo siguiente: cada centro tiene tres vectores de unión formados por la estructura tridimensional que llevan en sí las energías que vienen y se van. Ellos, básicamente, trabajan solos y no complementan ni enriquecen uno al otro, más bien sostienen y neutralizan. La beta-unión junta estas fibras y las enrosca como a un cordón de seda. Ella es más lineal, a diferencia de la alfa-unión espiral. Básicamente, la beta-estructura junta a la energía errante, suministrándole una fuerza orientada. La formación activa de las beta-uniones comienza después de la recreación de la beta-estructura en el bajo abdomen.

En el cuerpo del hombre hay 50 centros activos con el significado expreso de beta-uniones, 72 centros con alfa-uniones y 64 centros con gama-uniones. En principio, cada centro que funciona activamente crea un retoño para las beta, alfa y gama-uniones y las mismas participan en la síntesis general. Pero se temporiza cada uno en su

propio ritmo.

La alfa-unión es una unión circular que se diferencia de las longitudinales beta-uniones, en primer lugar, por la aceleración. Para llegar a dominar el arte de las alfa-uniones, hay que saber desconectar, detener la mente y entonces,, al activarse los centros, estas uniones se forman naturalmente. Si para la beta-uniones se necesita la construcción y la retención paso por paso, para las alfa-uniones se requiere aprender el arte de la retención sin tensión o el relajamiento interior. Al principio de la formación del nodo de las alfa-uniones el cuerpo se asemeja a un conductor eléctrico a través del cual periódicamente pasan las descargas eléctricas. Ellas no provocan ni formas ni sensaciones negativas. Son las expulsiones energéticas interiores de la energía Jing - Fa-Jing. Ellas limpian el palacio Celestial, que se encuentra en la cabeza, para la obtención y el procesamiento de la esencia Celestial y también para la función de control de toda la estructura energética humana. Hay que tomar en cuenta que la formación de las alfa-uniones no debe adelantarse mucho a la formación de la beta-uniones, eso puede paralizar el cerebro.

Después de la formación de las beta-uniones se puede hablar de las uniones de raíz y de la posibilidad del enraizamiento natural. Las raíces solas pueden comenzar el proceso de la división, agrandar la zona de crecimiento, succionando y transportando la energía a través de sí mismas. En el significado alquímico, la creación de las raíces es necesario para la transformación de los huesos. Primero, ellas participan en el cambio de la estructura del hueso y la mineralización y luego, mediante las alfa-uniones en la fortificación de la médula ósea, y donde la misma no existe - en su restablecimiento.

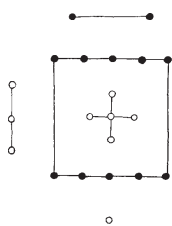
Ya hemos señalado que las uniones deben restablecerse o fortalecerse paulatinamente y hemos advertido sobre ciertas particularidades. Ahora, hablaremos de la secuencia. Se trata de que las alfa y beta-uniones no pueden formarse sin las gama-uniones y las gama-uniones sin la alfa y beta-uniones. Esto significa que el material para las gama-uniones lo construyen las alfa y beta-uniones y el movimiento dentro y luego fuera del cuerpo le da la gama-unión.

Todas estas construcciones provienen de los significados y las posibilidades de los centros y de sus uniones activas. Los centros por sí mismos no pueden participar en la transformación alquímica. Son las puertas, el portón que por sí solos no se abren.

Toda la existencia de los centros está determinada por su estructura y la unión que depende de las fuerzas horizontales (●—●) o de las verticales (o). Y comenzar con su activización o su neutralización se debe después de limpiar las obstrucciones de la mente, las obstrucciones en el cuerpo físico: de los órganos, articulaciones, ligamentos, obstrucciones en el cuerpo energético. La base de la construcción horizontal la conforma el telar que teje y fija una cosa con otra. La base de la construcción vertical la conforma la rueda

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

del alfarero que estira y forma a la naturaleza. Todas las uniones representan una base elástica. La estructura es una base rígida, son caminos y pasillos por los que se mueven las uniones, son los hornos que forman a los ingredientes.



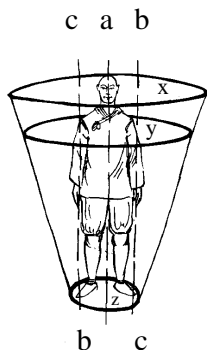
Así, nosotros hemos destacado las tres armas de la alquimia: la estructura, la unión y los ingredientes.

Cada persona tiene su estructura particular que es el fundamento sobre el cual se puede comenzar a construir. Las uniones dependen directamente de la concentración, de saber dominar su mente. Los ingredientes son los tesoros que primero forman las cualidades necesarias para las condiciones de la creación de la píldora o de la piedra filosófica y luego cambian el significado de la existencia humana.

Las ocho constancias - Tsiang, Kan, Gen, Chen, Sun, Li, Kun, Dui - y las nueve leyes del Cielo, de la Tierra, del hombre, del tiempo, del sonido, del ritmo, de las estrellas, del viento y del espacio participan en la creación del hombre.

Comprendiendo estas leyes, el hombre cambia primero su estructura energética, luego la física y después modifica o más bien, crea su estructura espiritual.

El hombre se apoya en su vida en tres ejes y tres planos. En el momento del nacimiento los mismos tienen el siguiente aspecto:



El plano X - pertenece al significado del Cielo Anterior que determina la aparición del ser humano.

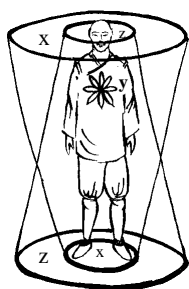
El plano Y - determina su significado.

El plano Z - determina su apoyo.

El eje a - determina el elemento espiritual del hombre. El eje b - determina su movimiento. En el hombre este eje está a la derecha, en la mujer - a la izquierda. El eje c - determina su inhibición.

Si durante el proceso de su vida el hombre no penetra en el significado de la comprensión interior de la naturaleza y, respectivamente, del desarrollo, entonces, en función del elemento de todas las componentes, él puede corresponder a uno de los dos tipos de planos Yin o Yang.

El plano Y - la actividad determinante del concepto humano, desgarrada por diferentes fuerzas. De este hombre se dice que está sometido a las pasiones: hoy es una cosa, mañana otra. Y quien no



puede de uno hacer dos y de dos hacer tres, tiene solo la forma humana, pero lo dirigen las almas Po o las almas Hun.

Y por último, el tercer nivel humano que participa en el proceso alquímico.

Primero, forma la raíz o el fundamento que le ayuda a regular y escuchar lo de adentro y lo de afuera. Se prepara para la participación en la naturaleza del círculo cósmico, considerando las leyes y los preceptos del código ético-moral.

Luego adquiere la potencia y participa en toda la cualidad de la existencia humana determinada por la comprensión interior y la contemplación y no por los preceptos y reglamentos.

Es el tiempo cuando el hombre cambia su percepción del mundo y sus sentimientos. La ira, la furia, la falsedad, la avariciano tienen más fuerza para instalarse en su alma.

Y por último, la salida fuera del concepto de la

existencia humana. De este hombre dicen que ha comprendido las leyes celestiales y se ha liberado de los ejes b y c. Es el eje de sí mismo y parte del Universo. El movimiento posterior no se discute y de él no se habla.

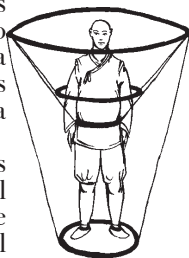
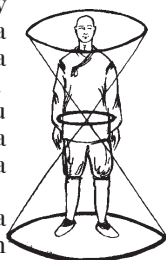
De este modo, hemos observado el crecimiento esquemático del desarrollo universal. Ahora veremos la esfera en la que tienen lugar las condiciones de la unificación.

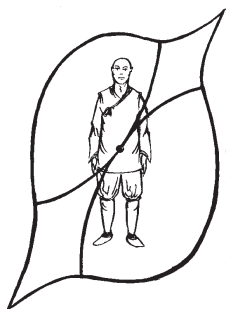
Especifiquemos solamente, que cada ser que nace no

tiene una estructura correcta - por los signos de la especie, las condiciones de la concepción, las particularidades de los padres, que forman a la hija y al hijo, según las leyes del Cielo y la Tierra.

La esfera del nacido posee dos entradas y dos salidas en forma de dos embudos cónicos. Ese es el código interno del organismo que es difícil de decodificar, pero necesario para salir fuera del círculo de las dependencias. Los conos pueden tener diferente configuración, pueden ser salientes si hay continuación natural y progresiva del pasado, o pueden ser concentradores si la hija o el hijo está estructurados de manera caótica.

En el aspecto universal, el hombre representa una esfera determinada por los siete períodos, o sea, el movimiento impuesto por el Cielo, medido y formado por las fases lunares y los 24 ritmos terrenales que son los que implantan las cualidades de la existencia humana.





De este modo, nosotros hemos llegado al aspecto completo del diagrama Je-Tu, habiéndolo analizado desde el punto de vista de las uniones.

Así que la aparente individualidad de cada ser humano que puebla la Tierra necesita una construcción de tres ciclos para ser una individualidad verdadera. Para la mujer no es antes de los 21 años, para el hombre - 24 años. La formación de las cualidades masculinas culmina a los 40 años, femeninas: a los 35 años. Luego viene la realización de las mismas.

La estructura universal del ser humano está encerrada en una esfera. La esfera es la que determina la perfección humana y su definición.

La primera tarea del camino alquímico consiste en fijar el eje y el centro de la esfera.

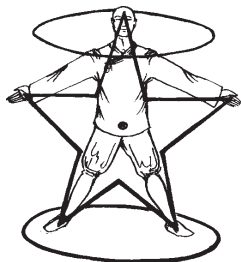
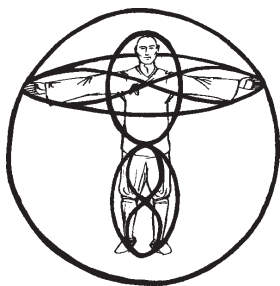
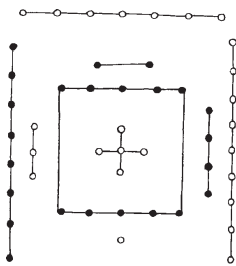
Esta formación concluye cuando la energía atraviesa el cuerpo permanente y el cuerpo a la energía. Pero no se puede comenzar desde el

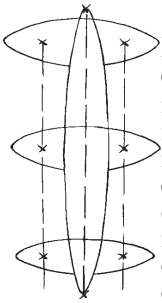
centro, solo se lo puede señalar y fijar. Primero se marca el campo que forma este centro.

Este campo lo forman el significado estelar, la existencia humana que le proporciona la orientación y el ritmo, y la forma terrenal o corporal que forman y sostienen cinco componentes (la Tierra, el Metal, el Agua, la Madera, el Fuego). Es la expresión externa de los contenidos que alimentan y crean el cuerpo. El significado

interior es la combinación de fuerzas que agrupa estas energías. Así, la Tierra se compone de muchos elementos, pero todos ellos están incluidos en un mismo concepto - Tierra. El fuego puede ser frío, puede ser caliente, puede provenir de arriba (relámpago, aire despresurizado), de abajo (terremoto, hoguera), etc.

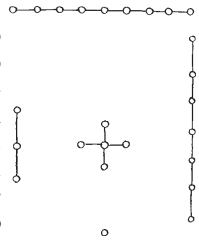
El hombre irradia energía o la atrae del espacio, creando un campo que es considerado cuerpo energético. Sin embargo, falta mucho todavía, ya que es una estructura caótica que se apoya en las áreas energéticas abiertas en el cuerpo del hombre o dentro de él.





Cada uno de los centros es limitado en sus posibilidades. Puede ser constante ●, orientador, centrífugo ○, centrípeto +, de unión ☆. El principal rasgo particular de los mismos es el pulso que envía o recibe la irradiación. Precisamente, este pulso está relacionado con el espacio energético alrededor del cuerpo. Si en el cuerpo hay funcionando más centros de unión, entonces el campo mismo trabaja más en el régimen de unión, tiene un contacto más estrecho con el espacio en el plano físico, es una persona tranquila, equilibrada y melancólica. Cuando predominan los centros centrífugos - la persona, como regla, es de carácter agresivo, con deseos de dirigir y dominar.

Ahora, volvamos al diagrama Lo-Shu y lo dividimos en dos campos: Yang y Yin. La mujer o el hombre no pueden corresponder a Je-Tu o Lo-Shu por separado, sino que son la combinación del contenido de los dos diagramas, aunque por su naturales, Lo-Shu tiene un vector masculino y Je-Tu - femenino. Pero ese vector es convencional, ya que tanto acá como allá los centros son Yang y solo determinan la naturaleza, pero no el movimiento.



Los diagramas Je-Tu y Lo-Shu muestran y explican el trabajo de los hornos alquímicos. Pero, desde el punto de vista de leyes diferentes.



Si en Je-Tu no se ve ni se entiende enseguida el significado de los planos tangentes, en cambio, en Lo-Shu esto se demuestra en grado suficiente. Además, Lo-Shu descubre uno de los momentos más velados del arte alquímico: la ubicación de los hornos en el campo del cinábrio interior. Sin conocer la ubicación de los hornos es imposible establecer la relación entre ellos y resulta bastante difícil determinar cuantas y cuales son las leyes que influyen sobre estos hornos.

Los hornos tangentes son los hornos orientados a los cuatro rincones y trabajan de la energía Jing. La Qí transformada es la energía que puede ser asimilada y controlada por el campo del cinábrio.

Por lo general, en la tradición taoísta tratan de evitar la explicación de las energías tangentes porque las mismas se desarrollan más rápido y pueden destruir a las almas Hun. Los maestros taoístas, mediante las prácticas interiores y exteriores, simplemente, usan estas posibilidades sin entrar en detalles. Las prácticas exteriores presuponen aquello que puede ver cualquiera, las interiores: lo que

no es visible a los ojos. En realidad, la diferencia entre ellas es una sola: o es el movimiento en quietud, o es la quietud en movimiento.

Semejante práctica de no decirlo todo se apoya en el período del nacimiento de los conocimientos y la experiencia que habían sido formulados de acuerdo con el tiempo. En aquel período el trabajo de la mente y del pensamiento del hombre se diferenciaba, por ejemplo, del período actual. Resultó que pueden más de lo que saben. Y cuando el tao alcanza el estado de videncia y conocimiento de todo, ya no le importan los momentos de sensibilidad. En realidad, cada uno toma lo que toma y entiende lo que puede entender, pero puede entender lo que quiere y mientras quiere está muy lejos todavía de entender. Quedan solo las opiniones que defienden su querer. Así es la naturaleza de las almas Po.

Sin el entendimiento y, respectivamente, la utilización de los planos tangentes, es imposible resistirse a las fuerzas del mundo actual. Resistir significa vivir en la sociedad y desarrollarse conforme a las leyes del espíritu Shen. Eso no es una protección, es una condición.

Si la naturaleza que rodea al adepto es agresiva, solo la ayudará el movimiento. El plano tangente es la base del movimiento. En base a estas fuerzas y conocimientos han sido creados, o más bien, descubiertos tres niveles de movimiento impuestos en las formas del Tai Chi Chuan, Hsing Yi, Bagua-Zhang. Al principio, ellos representaban el Tai Chi, Bagua. Además, las primeras dos técnicas no tenían la forma externa de la expresión de los movimientos y la tercera se componía de dos niveles de movimiento, estático y dinámico que muestran los diagramas Fu Hsí y Wen-Wan.

De este modo, nosotros hemos señalado en este hexagrama o en esta imagen una unión más, la tangente, que tiene la naturaleza de unir consecutivamente. La unión consecutiva abrocha o desabrocha a la naturaleza. La segunda y quinta línea de la imagen Ji-Ji hablan, precisamente, de eso. La segunda posición tiene el significado de abrochar y eso es posible cuando hay con qué interactuar.

Por cuanto el hombre tiene su naturaleza ya solo por el hecho de haber nacido hombre, automáticamente entra en el proceso de las transformaciones. Antes del momento de entender o aceptar esta transformación, a lo que indica la aparentemente débil línea superior.

Sus transformaciones internas ocurren sin una participación consciente, a diferencia de sus esfuerzos y acciones externas, a lo que indica la quinta línea que es decisiva en la situación dada, ya que señala la posibilidad de salir de esta situación concediéndola a la fuerza de lo interior. Y la posibilidad de llegar en este sentido a la posición de condescendencia. La misma puede convertirse en la principal fuerza motriz del eje central de esta imagen, cambiando completamente su naturaleza.

Entonces, nosotros obtenemos la imagen Wei Ji "Todavía no es el fin" donde la quinta línea abre al hombre la posibilidad de expresar

la verdad interior y la segunda línea ocupa una posición más densa, más fuerte y empieza a actuar entendiendo la imperfección de la que aparece rodeada. Imperfección desde el punto de vista de la acción humana. Comprender las uniones hace probable una combinación armoniosa de las acciones que se alinean y perfeccionan primero al hombre y luego sus posibilidades.

Pero, al principio la situación puede ser estable (posición de la imagen Ji Ji) o inestable en Wei Ji. Además, las mismas condiciones influyen de manera diferente sobre el hombre y la mujer. Así, para uno el sostén es la vida en el campo, para otro - en el bosque. También el trabajo con las uniones y los planos debe tener su apoyo y fundamento.

En la primera posición el hombre debe elaborar la intención y la voluntad, pero sin depender de las condiciones en las cuales se encuentra. En la primera etapa, aún sabiendo de la conveniencia y compatibilidad de lo uno y lo otro, esto no traerá resultado alguno e, incluso, puede hacer peor.

El tercer nivel del trigramma inferior termina la formación del círculo interior del desarrollo, siendo, al mismo tiempo, la conexión con la línea superior y su apoyo. El trigramma inferior muestra cuáles son las condiciones que pueden ser creadas para la fundición del cinabrio manteniendo la secuencia. La misma puede tener la base de mercurio o la base de plomo. Los conocimientos al respecto están en el paso siguiente. Lo que obtendrás depende del paso que des.

La secuencia en llegar a la perfección va, según Ji Ji, desde abajo hacia arriba si hay apoyo y si no hay apoyo se dirige desde arriba hacia abajo. Viéndolo desde abajo hacia arriba, es así: primero regulamos el cuerpo, luego regulamos los sentimientos, la energía y, por último, regulamos los conocimientos.

Habiendo pasado estos escalones se puede hablar de conservarse en el medio o de dominar el Tsiang-gua, Sin-gua, Li-gua, Chen-gua, Kun-gua, Kan-gua, Dui-gua y Gen-gua. La posición del hombre es el medio, él se encuentra entre el Cielo y la Tierra. Conocer el medio significa conocer al hombre. Ya luego uno se puede ocupar de la transformación de la forma.

Por más que hablemos de los signos Gua y niveles Iao, estamos condenados a los convencionalismos y reservas porque siempre diciendo una cosa, en la mente tenemos dos, hablando de tres, pensamos en cuatro. También, hoy son 6 - mañana 9, hoy 9 - mañana 6. Hasta que no haya centro todo cambia por sí solo, pero habiendo centro cambia también.

Ahora pasamos a las fuerzas y centros.

Pero, de eso en los símbolos y formas “I”.



VOCABULARIO

DAN TIAN

Campo del cinabrio, campo del elixir. Tres áreas del cuerpo humano a través de las cuales fluye la energía vital Qi. El campo del cinabrio superior está ubicado en el cerebro, del medio - al lado del corazón, del inferior - en la zona del ombligo.

Algunas escuelas taoístas suponen que en los campos del cinabrio viven tanto las divinidades, como las esencias perniciosas. El campo del cinabrio inferior a veces se identifica con el océano de la respiración Qi-Hai. El mismo tiene un significado especial en diferentes prácticas relacionadas con la prolongación de la vida, por cuanto en este campo cinabrio se acumula no solo la Qi, sino también el semen masculino y las secreciones femeninas. Cada uno de los tres campos cinabrios se compone de nueve secciones ubicadas en dos filas: en una fila cinco, en la otra cuatro. A estos sectores les asignan diferentes propiedades. Así, por ejemplo, en el sector central del campo del cinabrio superior, en el punto Niwan vive la Divinidad Superior del cuerpo.

DAO - XIAO

El taoísmo religioso, Tao-Xiao, abarca todas las escuelas y corrientes taoístas, cuyo objetivo es alcanzar la inmortalidad. De ellas, las más importantes son: la Escuela de la Higiene de las Divinidades Interiores, la Escuela de los Cinco Granitos de Arroz, El camino del Mundo Superior, la Escuela de la Piedra Mágica, el Camino de la Unidad Correcta, el Camino de la Comprensión de la Verdad. Los procedimientos utilizados para alcanzar la inmortalidad incluyen la meditación, las prácticas alquímicas, ejercicios físicos, respiratorios y sexuales.

DAO - XIA

Taoísmo filosófico. Una de las dos corrientes del taoísmo. La segunda es el taoísmo religioso. El taoísmo filosófico se basa en los escritos de Lao-Tzu y Chuan-Tzu que son considerados sus fundadores. Los seguidores del taoísmo filosófico aspiran a lograr la unión mística con el Tao a través de la meditación y siguiendo la naturaleza del Tao en sus pensamientos y acciones. Al contrario de los adeptos del taoísmo religioso, ellos no están interesados en lograr la inmortalidad física. El término Dao-Xia fue utilizado por primera vez en los tiempos de la dinastía Han y se refiere al significado central del Tao como camino. El Tao, de este modo, se entiende como un principio que abarca todo, del cual provienen todas las cosas. Uno de los conceptos centrales Wu-Wei es la acción espontánea, no

motivada. Desde el punto de vista ético, el taoísmo filosófico representa lo opuesto al confucionismo cuyos principales conceptos - el humanismo y honestidad - el taoísmo no acepta, por cuanto los mismos ocultan la verdadera naturaleza del hombre y obstruyen el Tao.

KAN Y LI

Los trigramas 29 y 30 del “Libro de los Cambios”, dos de los ocho trigramas. Como afirma del “Libro de los Cambios”, el Yin y el Yang no pueden ser fijos, sino que deben estar circulando en el espacio entre las líneas de los hexagramas, dándoles, de este modo, nacimiento a los demás hexagramas.

En los escritos de los alquímicos taoístas, Kan y Li significan los ingredientes del elixir de la vida. Los símbolos alquímicos difundidos de Kan son: el tigre blanco, la medialuna y la liebre. Kan se asocia con el invierno, el norte, el agua, el color negro, los riñones, el plomo. A Li lo simboliza el dragón verde, el sol y la hurraca. Se asocia con el verano, el sur, el color rojo, el fuego y el mercurio.

En los textos de la alquimia interior a menudo se menciona la confluencia de Kan con Li. Esta confluencia crea en el cuerpo del adepto al embrión sagrado: la línea discontinua Yin del trigramo Li desciende y se une con la ascendente línea Yang del trigramo Kan. El movimiento de la línea Yang hacia arriba simboliza la purificación de la esencia Jing y de la energía Qi. El movimiento de la línea Yin hacia abajo simboliza la cristalización del espíritu Shen.

KUNG - LUNG

Cadena de montañas en el oeste de China, respetada como el paraíso taoísta. Vivienda de la reina madre del Oeste y de los inmortales.

En la cosmología taoísta, Kung-Lung es uno de los diez continentes y tres islas.

Según diversas fuentes, Kung-Lung se compone de tres o nueve niveles. Aquel que es capaz de subir a la parte más alta llega a la nubes. Lung-Lung tiene también tres (nueve) niveles debajo de la tierra, uniendo de este modo, el mundo acuático subterráneo de los muertos con el mundo de los dioses. En el monte Kung-Lung la Reina-madre del Oeste cultiva los duraznos de la inmortalidad en busca de los cuales parten los taos en expediciones.

MING

Irradiación, claridad taoísta. De acuerdo a Lao-Xing, esta claridad consiste en la comprensión de la ley de la vuelta a la fuente. Esta ley se refiere a todos los seres y se basa en lo eterno y continuo. Saber y entenderlo es la cualidad de un santo que vive en conformidad con

esta ley, regresando al Tao y comprendiendo su simpleza, unidad y vacío.

NEI - DAN

Cinabrio interior, elixir interior, alquimia interior. En el lenguaje de la escuela taoísta del Elixir Interior, Nei-Dan se correlaciona con el desarrollo del alma inmortal, compuesta de tres energías creadoras de vida: de la esencia Jing, la energía vital Qi y del espíritu Shen. Este proceso suele ser descripto en el idioma de la alquimia exterior que trata de obtener el elixir de la inmortalidad de diferentes sustancias químicas.

La alquimia interior compara el cuerpo humano con una caldera de fundición en la cual Jing y Qi con la ayuda de la mente crean al embrión sagrado. En la práctica de Nei-Dan, la fusión y la formación interior transcurre mediante el control y la orientación del proceso mental. Todos los procesos que habitualmente conducen a la muerte pueden retroceder hacia el punto de partida a través del control y la purificación de las energías vitales en el cuerpo, haciéndolas independientes del mundo sensitivo. Mediante diferentes técnicas de meditación el practicante desarrolla dentro de sí un ser nuevo, el llamado embrión inmortal. El embrión inmortal en un cierto sentido se parece a la idea del alma inmortal que abandona el cuerpo en el momento de la muerte y se eleva al Cielo. Los taos a menudo hablan del embrión como de la Flor Dorada que se abre cuando el adepto alcanza la claridad. En el sentido filosófico la claridad significa la vuelta al vacío. De esta manera, el objetivo de la Alquimia Interior es el mismo que el del taoísmo filosófico. Equilibrando el Yin y el Yang, lograr unirse al Tao.

NEI - QI

Respiración interior, energía vital que se encuentra en el cuerpo. En contraste con la respiración externa Vei-Qi. Nei-Qi es el aire que nosotros aspiramos. Desde el punto de vista taoísta, Nei-Qi se correlaciona con la respiración primaria del cosmos Huang-Qi. Con aquella energía de la cual al comienzo del mundo se han creado el Cielo y la Tierra. La Qi primaria ingresa en el cuerpo humano durante el nacimiento y forma al espíritu Shen, al cuerpo, la saliva y el semen. El practicante del Tao aspira a conservar y fortalecer a su Nei-Qi y recrear su estado primario que era al nacer, si se le permite a la respiración interior abandonar el cuerpo al exhalar, pero eso llevaría a acortar la duración de la vida. Desde los tiempos de la dinastía Tan los autores taoístas venían insistiendo en que las instrucciones para la realización de las técnicas respiratorias tales como la respiración embrional se refieren a la respiración interna y no a la externa. Nei-

Qi se conserva en el océano de la energía Qi-Hai y circula en armonía con la respiración externa, pero separadamente de la misma. Si la Qi exterior sube al inhalar, la interior también sigue la misma dirección, pero no deben mezclarse. Si en hombre no está preparado, la Qi interior va a abandonar el cuerpo junto con la exterior.

Apenas la Qi interior se agote, sobreviene la muerte. El adepto taoísta traga la Qi interior antes de que la misma logre abandonar el cuerpo y durante la inhalación la dirige de vuelta a Qi-Hai.

PI - QI

Retención de la respiración. La técnica respiratoria taoísta en la cual la respiración primero se armoniza, luego “se traga” y, por último, se retiene el tiempo posible. El principiante es capaz de retener su respiración durante un intervalo de tres a nueve latidos del corazón. Esto se llama círculo menor. El adepto avanzado es capaz de retener la respiración durante 120 latidos del corazón. En este tiempo puede ser curada cualquier enfermedad. Esto se llama círculo Mayor. Pero, solamente aquel que puede retener su respiración durante mil latidos del corazón se aproxima a la inmortalidad. Practicando Pi-Qi con el objeto de curarse, es necesario comenzar con la concentración en la zona enferma y luego dirigir y retener la respiración en ese punto. En este caso, los bloqueos, que son las causas más frecuentes de la enfermedad, pueden diluirse junto con la respiración, después de lo cual se debe exhalar.

SIN - MIN

Naturaleza y vida. La naturaleza espiritual y la vida o el destino del hombre. Min determina la vida y la muerte. Sin : la base de la conciencia espiritual. Min se ve como la fuente de la vida de la respiración generadora de la Qi. Sin : como la fuente de la razón. Sin y Min provienen del vacío, que existía antes del nacimiento. En el momento de nacer, esta energía primaria se divide en dos componentes: Sin y Min. El objetivo de la Escuela de la Alquimia Interior consiste en la purificación de la mente Sin de tal manera que puede volver al vacío. En el idioma simbólico de la alquimia este proceso se describe como la unificación de Kan y Li, o del corazón y los riñones.

SIEN

El inmortal.

El concepto Sien define al ser que ha alcanzado la inmortalidad física, que ya no pertenece al mundo habitual y domina diversas artes

mágicas. En el taoísmo existen diferentes métodos para restablecer las energías puras del cuerpo puestas en él durante el nacimiento, lo que representa la base para lograr la inmortalidad. Algunos taos siguen el camino alquímico exterior y tratan de obtener el elixir de la inmortalidad. Otros se dirigen hacia su objetivo utilizando ejercicios respiratorios especiales, artes marciales, técnicas sexuales, el ayuno y la meditación. La literatura taoísta menciona tres categorías de inmortales: inmortales celestiales, inmortales terrenales e inmortales que se separaron de su cuerpo muerto. Los inmortales terrenales viven en los bosques o montañas, mientras que los inmortales celestiales habitan el Cielo taoísta o las islas de la inmortalidad ubicadas en el mar del este o en la montaña Kung-Lung. Los inmortales a menudo se representan montando una grulla por cuanto, según las leyendas antiguas, las grullas pueden vivir mil años o quizás mas. El color rojo de su cabeza confirma que la grulla ha conservado su energía vital y es de puro Yang. Por eso dicen que los inmortales se elevan al Cielo sobre la espalda de la grulla.

Los inmortales celestiales alcanzaron la etapa más alta de la comprensión, obtuvieron la vida inmortal y se liberaron de la muerte. Pero antes de hacerlo tuvieron que rechazar todas las emociones humanas, liberarse de los deseos de agasajos y fama. Solamente entonces se han podido liberar de su naturaleza anterior y llenarse de una nueva energía vital. Los inmortales terrenales prefieren vivir en soledad. Ellos pueden poseer diversas cualidades sobrenaturales. Son capaces de conservar la presencia joven, a pesar de su edad. A veces se encuentran con gente simple y le transmiten sus conocimientos. Ellos decidieron no morir, por eso se abstienen de la posibilidad de elvarse al Cielo.

SIAN - TIAN

Cielo Anterior.

Concepto del “Libro de los Cambios” que describe el estado en el que se hallaba todo hasta la creación del Cielo. Sian Tian también puede referirse a lo amorfo, a aquello que existe antes de nacer. Al Cielo Anterior le corresponde la posición de los trigramas según Fu-Si. En la estructura dada los pares de fuerzas de relación polar se encuentran dirigidas uno hacia otro y se mantienen mutuamente en equilibrio.

La posición más tardía de los trigramas según Wen-Wan se refiere al Cielo Posterior. En la Alquimia Interior el estado purificado de las tres fuerzas vitales (Jing, Qi, Shen) se describe también como perteneciente al Cielo Anterior.

TAI - SI

Respiración embrional. La práctica taoísta de meditación para prolongar la vida, Tai-Si, consiste en aprender a respirar como el embrión dentro del cuerpo materno. En realidad, aquí se une la retención de la respiración y la orientación de su circulación. De este modo, se está creando el cuerpo inmortal que posteriormente se cultiva con la ayuda de la respiración. Cuando el adepto muere, este embrión se separa del cuerpo y el practicante se hace inmortal. Para comprender la importancia de la respiración embrional como práctica taoísta es necesario recordar que desde el punto de vista taoísta el hombre está compuesto de respiración, o sea de energía. El cuerpo humano está formado de energías terrenales brutas, pero las energías del ser humano circulan entre el Cielo y la Tierra. Para alcanzar la inmortalidad se necesita transformar estas energías brutas en energías finas.

WU – HSING

Cinco elementos primarios, cinco méritos, cinco fases de la transformación, cinco energías que determinan las interrelaciones en la naturaleza. Estos cinco elementos son: el Agua, el Fuego, la Madera, el Metal y la Tierra.

No vale la pena entenderlos literalmente como sustancias materiales, sino más bien como fuerzas y símbolos abstractos para caracterizar básica y concretamente los objetos. Así, por ejemplo, el agua tiene la propiedad de humedecer, de correr hacia abajo. El fuego: calentar y subir. La madera: doblarse y enderezarse. El metal: adquirir formas diferentes. La tierra : ser fértil. Los elementos pueden no solo generar uno a otro, también destruirse mutuamente. La madera genera el fuego, el fuego genera la tierra, la tierra genera el metal, el metal genera el agua, el agua genera la madera. Al mismo tiempo el agua agobia el fuego, el fuego agobia el metal, el metal agobia la madera, la madera agobia la tierra, la tierra agobia el agua. Esta teoría es ampliamente utilizada en la medicina china. Más aun, existe un sistema de relaciones más complicado en el que los cinco elementos primarios se vinculan con las estaciones, con los puntos principales, con los colores, gustos y órganos internos. Además, los cinco elementos se asocian con los planetas: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno, como también con los signos del calendario lunar chino. La escuela Yin - Yang le adjudica a cada uno de los elementos las cifras: 1 y 6 al agua, 2 y 7 al fuego, 3 y 8 a la madera, 4 y 9 al metal, 5 y 10 a la tierra. Los números pares se consideran terrenales, los impares - celestiales. En ese sentido los número impares representan la característica de aquello que genera al elemento, los número pares:

de aquello que lo lleva a la maduración y al perfeccionamiento. Estas interrelaciones también son esenciales de acuerdo al libro de cambios.

WU - SHI, QI - JOU

Cinco períodos y siete etapas.

Diferentes etapas y fases en el proceso de meditación del adepto taoísta.

1) La mente se mueve inquieta y solo rara vez se encuentra en calma.

2) La mente empieza a estar menos inquieta.

3) La calma y el movimiento se sostienen mutuamente en equilibrio.

4) La mente está tranquila prácticamente todo el tiempo y solo a veces se mueve, el practicante se concentra en el objeto de la meditación.

5) La mente permanece en pura calma, ya no se mueve más bajo los efectos de impresiones exteriores.

Después de estos cinco períodos el practicante pasa por siete etapas.

1) Las preocupaciones y tristezas se van igual que las pasiones. El practicante comienza a comprender el Tao.

2) La conducta externa del adepto se hace como la de un bebé. La mente y el cuerpo permanecen en calma, el practicante posee fuerzas sobrenaturales.

3) El practicante alcanza la longevidad, el nivel de la inmortalidad.

4) El practicante purifica su cuerpo y perfecciona las energías. De este modo, alcanza el nivel de hombre puro.

5) El purifica la energía y perfecciona su espíritu, de este modo, alcanza el nivel de santo.

6) El purifica su mente y la lleva a la armonía con todas las formas y así alcanza el nivel de hombre perfecto.

7) El adepto ha salido fuera de todos los ritos y reglas y está libre de cualquier acción motivada. Esta es la comprensión superior de la práctica taoísta.

FU - Qi

Cultivación con la ayuda de la respiración. Técnica respiratoria taoísta en la que el practicante enfoca su atención en la respiración y le permite penetrar en los cinco órganos internos y circular dentro de los mismos. Desde allí la respiración se dirige hacia los pies, al corazón, a las articulaciones y a los nueve orificios. De este modo, el cuerpo se alinea interiormente. Esta técnica le precede a la respiración embrional.

HUN

Alma, respiración, alma espiritual. Uno de los dos tipos de almas humanas. El otro tipo son las almas Po, almas corporales. La vida y la salud del hombre dependen de la interacción armoniosa de estos dos tipos de almas o energías. Cuando las almas Hun y Po se separan, sobreviene la muerte. Cada ser humano posee tres almas Hun que son almas superiores formadas al nacer y siete almas Po. Las almas Hun representan la energía Yang, la fuerza activa y regulan las funciones físicas superiores del organismo. Después de la muerte ellas abandonan el cuerpo y regresan al Cielo. Las mismas pueden también manifestarse en otras formas y envolturas, por cuanto pueden dejar el cuerpo no solo en caso de muerte, sino por ejemplo, cuando el hombre pierde el conocimiento. Esta manifestación se refleja en la antigua costumbre de invocar las almas Hun. Se trata de que las almas del hombre que se desmayó, se ahogó o se ahorcó se atraen de vuelta para revivir su anterior forma física.

JE - TU y LO - SHU

Diagrama del río Amarillo y del río Lo, dos diagramas mágicos. Je-tu está construido de tal manera, que sus números impares igual que los pares totalizan veinte, si descontamos los cinco y diez centrales.

En Lo-Shu la suma de las filas horizontales, verticales y diagonales siempre da quince. En ambos diagramas los números pares Yin son representadas por un círculo blanco, los impares Yang por un círculo negro. En los tiempos antiguos los dos diagramas se utilizaban para adivinar. En la alquimia interior los usaban para explicar los procesos que ocurrían dentro del cuerpo bajo el efecto del elixir interior. Existen informaciones contradictorias sobre el origen de estos diagramas. Cuenta la leyenda que al Gran Iú se los dieron dos animales fantásticos. Je-Tu apareció en la espalda del dragón que surgió del río Amarillo. Lo-Shu llegó en la espalda de una tortuga del río Lo.

JiNG

Esperma. semen, una de las tres fuerza vitales, cuya interacción, según la doctrina taoísta, es esencial para la conservación de la vida. Las otras dos fuerzas son la respiración o la energía vital Qi y la razón o la mente, el espíritu Shen. Jing literalmente significa semen del hombre o secreciones menstruales femeninas. Sin embargo, en los textos taoístas el término Jing no se utiliza en un sentido tan concreto, sino más bien, como una cierta sustancia fina o esencia capaz de unirse con la Qi. Jing se produce en la morada jing ubicada

al lado de campo del cinabrio inferior. Si en el cuerpo la Jing existe en poca cantidad, esto puede llevar a enfermedades. Cuando la Jing se agota llega la muerte. Por ese motivo los adeptos taoístas intentan limitar la pérdida de Jing. En particular, con la ayuda de diversas técnicas y prácticas sexuales. De acuerdo al más antiguo diccionario chino, Jing también significa arroz purificado. De este modo, también se define como semilla, fuente de la vida. Jing no solo es definida como sustancia seminal, también como la esencia de los órganos del cuerpo. Se dice que después de la concepción primero se forma la Xing y solo luego el cerebro, la columna y los demás órganos.

XIU -KUN

Nueve palacios. Según la doctrina de una de las escuelas taoístas (Cultivación del elixir interior de acuerdo con las esencias divinas interiores / Higiene de las Divinidades Interiores) el cerebro humano está dividido en nueve palacios que son habitados por diferentes divinidades. Los palacios se ubican en dos filas entre la frente y la nuca. Los más importantes son los tres palacios en la fila inferior, donde vive Wan-Lao-Chun (el Antiguo Soberano Amarillo) con sus ayudantes. El palacio que se encuentra en el centro de la cabeza se llama Ni-Wan (denominado según el término budista nirvana) y representa el lugar superior de la Divinidad Superior Yai-I. En algunos textos taoístas Xiu-Kun se correlacionan con nueve órganos: el corazón, los riñones, los pulmones, el hígado, el páncreas, la vesícula biliar, el intestino fino, el intestino grueso y la vejiga.

QI

El aire, la respiración, el éter. También el temperamento, la fuerza. la atmósfera, el Concepto Central en el taoísmo y en la medicina china. Desde el punto de vista taoísta Qi es la energía vital, la fuerza vital, el espíritu cósmico que llena y reaviva todas las cosas y por eso, por su esencia, se asemeja a la energía primaria (Yuan-Qi). En el cuerpo humano, Qi se acumula en el área del ombligo (mar Qi-Hai).

Qi debe ser muy protegida del desgaste excesivo que puede conducir a la enfermedad o a la muerte. Qi, como energía vital representa el concepto central también en los ejercicios respiratorios taoístas dirigidos a la fortificación y el acrecentamiento de la energía. Desarrollando su Qi, el adepto taoísta puede adquirir capacidades extraordinarias. Las técnicas respiratorias de meditación de la alquimia Interior también trabajan con Qi con el fin de purificarla y transformarla. En su trabajo “Bao Pu Xing”, el Gran Alquimista taoísta Ko Jun habla de la importancia de Qi : “El hombre es Qi y Qi se encuentra dentro de cada hombre, a Qi la necesita el Cielo, la Tierra

y miles de cosas para que la vida siga su curso. Aquel que sabe como permitirle circular a su Qi se conservará a sí mismo y prevendrá todas las enfermedades que puedan traerle daño”. Qui también se asocia con la respiración, el aire que inhalamos y exhalamos. En este caso ella es considerada como la Qi externa. Qi, como categoría filosófica, es vista como el aspecto material de las cosas. Además de ella, existe Li, principio no material, aspecto interior. Solamente unido a la forma creada por la energía Qi, el principio Li puede expresar la realidad visible. En la medicina china. Qi determina la energía básica que circula a lo largo de los meridianos y regula las principales funciones del cuerpo. La alteración o el bloqueo de la circulación de Qi es la causa de las enfermedades. Junta con la definición de Qi como respiración, estos dos aspectos son inseparables. Y por último, Qi se correlaciona con las emociones o, desde el punto de vista más actual, con la actividad de los sistemas neurohormonales.

La posición taoísta define al mundo como la expresión del Tao, de aquel Uno en el cual Yin y Yang se unen con la energía primaria Yuan Qi. El Cielo y la Tierra respiran, igual que la gente. Y como en la gente, la inhalación del Cielo y la Tierra es limpia y la exhalación sucia, por eso cada uno de los días se divide en períodos: el período de la Qi viva que es cuando el Cielo y la Tierra inhalan. El mismo comienza a la medianoche y termina al mediodía. Está el período de la Qi muerta, cuando el Cielo y la Tierra exhalan, que se prolonga desde el mediodía hasta la media noche. De acuerdo a las enseñanzas taoístas, los ejercicios respiratorios deben hacerse solamente durante el período de la Qi viva, porque solo en este caso se puede absorber energía positiva.

QIN - TAN

Cinabrio de oro, elixir dorado. Concepción de la alquimia taoísta ampliamente interpretada. En los textos pertenecientes a la dinastía Tan y Sun, Qin-Tan se refiere habitualmente al elixir exterior. Los seguidores de la alquimia exterior intentaron obtener oro de diferentes sustancias químicas con el fin de que hombre que lo tragara se convirtiera en inmortal. En los textos más tardíos, Qin-Tan significa elixir interior y en este sentido se relaciona con el embrión dorado Shen-Tai y la flor dorada de la alquimia interior Nei-Tan.

QIU - LIN CHI - SIEN

Siete sabios del bosque de bambú.

Un grupo de siete científicos y dibujantes taoístas que vivieron en el siglo tercero de nuestra era. El más conocido de ellos es el poeta y músico Shi-Kan. Sus compañeros eran Huan-Qi, su sobrino Huan-

Shien, ambos poetas y dibujantes, Liu-Lin, gran aficionado al vino, Shian-Shu, Wan-Jun y Shan-Dao. Los siete se reunieron en el bosque de bambú para practicar la comunicación pura. Ellos alcanzaban la armonía con el Universo y la unión con el Tao a través del vino. Su idea consistía en seguir los impulsos y en las acciones espontáneas. Su característica distintiva común era la fina percepción de las bellezas de la naturaleza.

TSIANG Y KUN

Primero y segundo hexagrama del Libro de los Cambios. O dos de los ocho trigramas. El hexagrama Tsiang está compuesto por seis líneas Yang, el trigramma - de tres reflejando el Yang puro, el Cielo y el principio creador. El hexagrama Kun se compone de seis líneas Yin, el trigramma - de tres, simbolizando el Yin puro, la Tierra y el principio perceptivo.

Tsiang y Kun ocupan una posición clave en la transformación y son considerados padres de todos los demás hexagramas que representan las combinaciones de las líneas Yang y Yin. En el lenguaje de la alquimia taoísta Tsiang y Kun se describen con el horno y la caldera o como la cabeza y el abdomen. Más aun, Tsiang se asocia con los rasgos externos del cuerpo humano, tales como las orejas, los ojos, la nariz, la boca y la lengua. Al tiempo que Kun se relaciona con los órganos internos, tales como el corazón, los pulmones, los riñones, el páncreas.

CHEN - QEN

Ser humano verdadero (puro). El ideal del taoísmo filosófico y religioso. El término ha sido utilizado por primera vez por Chuan-Xing, se refiera a aquel que comprendió la verdad dentro de sí mismo y de este modo, comprendió el Tao. El ser humano verdadero es libre de todas las limitaciones, se encuentra fuera de todos los conceptos y logró la libertad total. Chuan-Xing describe al hombre verdadero : “La gente verdadera del pasado actuaban sin cálculos, sin aspirar a resultados seguros. Ello no hacías planes, por eso no lamentaban los fracasos y el éxito no les daba motivo para festejar. De este modo, ellos podían subir a las cimas sin sentir miedo, entrar al agua sin mojarse, arder sin sentir calor...”.

CHUAN - QEN DAO

El camino de la Comprensión de la Verdad, una de las dos principales corrientes del taoísmo. La otra : el Camino de la Unión Correcta (Qen-I Dao). El camino de la comprensión de la Verdad ha

sido fundado por Wan-Chun Ian, quien, según la leyenda, se encontró con un ermitaño que era la reencarnación de dos inmortales Liu-Tun-Pin y Qun-Li-Cuan pertenecientes a los ocho inmortales. De este ermitaño Wan Chun Ian recibió la doctrina secreta, puesta en la base de la escuela. Chuan-Qen Dao es la síntesis de tres grandes religiones de China : confucionismo, budismo y taoísmo con el predominio de los elementos de budismo-dsen. Los siete alumnos de Wan-Chun-Ian, conocidos como “siete iluminados del norte” han creado siete diferentes corrientes dentro de esta corriente.

Con el correr del tiempo, dos de ellas han adquirido la mayor importancia. Una - Liun-Ten (El Portón del Dragón) es conocida como la escuela del norte. Uno de los textos más conocidos de esta escuela se denomina “El Secreto de la Flor Dorada”. El principal centro de esta escuela es el monasterio de la Nube Blanca (Ba-iun-guan). La segunda es la escuela del sur que existió hasta principios del siglo dieciocho. Los seguidores de Chuan-Qen Dao salen fuera del marco del mundo habitual a través de la comprensión del Tao. Para eso practican la meditación, sin utilizar ningún objeto externo de la fé, ni los métodos que usan los seguidores de la alquimia exterior. Las clases y la práctica de la escuela se basan en los quince preceptos siguientes:

1) Vivir como ermitaño, donde la mente y el cuerpo pueden obtener la paz y la calma y donde Qi y Shen se encuentran en armonía y equilibrio.

2) Seguir los caminos de las nubes, o sea estar permanentemente en búsqueda del Tao.

3) Estudiar los libros, permitiendo que el contenido penetre profundamente dentro suyo, lo que conduce a la iluminación espontánea y a la manifestación de la sabiduría.

Los preceptos restantes están basados en :

4) La condensación de los componentes del elixir.

5) La creación de una vida de eremita.

6) La conquista de amigos del Tao.

7) Una correcta meditación sentado.

8) El control del alma propia y el desarrollo de la conciencia de la quietud.

9) El mantenimiento del equilibrio de su propia naturaleza.

10) La unión de los cinco elementos.

11) La manifestación de la espiritualidad en la vida.

12) Lo sagrado.

13) Vencer los tres mundos: el mundo de los deseos, el mundo de las manifestaciones externas y el mundo de lo amorfo.

14) La cultivación del espíritu.

15) Abandono del mundo.

SHEN

Espíritu, divinidad. En el taoísmo Shen pertenece tanto a las divinidades que habitan el universo (desde el punto de vista de algunas escuelas, también el cuerpo humano), como al espíritu humano individual. El Macrocosmos, o sea, el Universo está poblado por 36 mil divinidades, que de acuerdo a una de las escuelas taoístas existen también en el cuerpo humano. Para alcanzar la inmortalidad, el adepto taoísta no debe permitir que las divinidades abandonen su cuerpo. Esto se realiza mediante diversos ejercicios respiratorios y de meditación. Cada divinidad tiene un nombre y un área en el cuerpo, por el cual responde. Las divinidades superiores son los Tres Puros (San-Chin). Shen también determina el espíritu del hombre que aparece mediante la unión de la esencia Jing y la energía primaria Yuan-Qi e ingresa en el cuerpo junto con la primera respiración del recién nacido. Shen deja el cuerpo en el momento de la muerte. Encontrándose en el cuerpo, Shen define nuestros pensamientos y sensaciones. Su lugar de ubicación está en el campo del cinabrio superior.

En el significado de la razón, Shen, según las escuelas taoístas de meditación, pertenece a la mente común y espiritual. La mente común está compuesta de sensaciones, sentimientos, pensamientos, percepciones acumuladas por el hombre a lo largo de la vida. La mente espiritual, en cambio, existe antes del nacimiento y representa una parte de la energía que llena todo el Universo. Después del nacimiento ella se hace invisible, por cuanto se tapa con la mente común. Con la ayuda de la meditación, los adeptos taoístas tratan de restablecer la relación con la mente espiritual y al mismo tiempo retirar la influencia de la mente común.

SHEN - TAI

Embrión inmortal. El embrión que, según las ideas taoístas, nace mediante la confluencia de la Qi interior y la esencia Jing en el campo del cinabrio inferior. Allí él comienza a cultivarse con la ayuda de la respiración y se desarrolla gradualmente hasta convertirse en un nuevo cuerpo puro dentro del cuerpo físico. Este embrión es el alma inmortal de un tao. Cuando muere el cuerpo físico, este cuerpo puro se separa y el practicante se hace inmortal. Las enseñanzas de la Alquimia Interior describen el desarrollo del embrión sagrado muy detalladamente. Se afirma que existen nueve etapas, con analogía al proceso de la purificación nónupla del cinabrio en la Alquimia Exterior.

- 1) La Qi viva circula libremente por todo el cuerpo.
- 2) En el campo del cinabrio inferior se junta la semilla Jing.

3) El embrión inmortal comienza a adoptar la forma del embrión humano.

4) En el embrión inmortal aparecen las almas Hun y Po.

5) El embrión está formado completamente y posee diversas propiedades sobrenaturales.

6) El Yin y el Yang interno y externo alcanzan su mayor intensidad y el embrión se fusiona con el cuerpo del adepto.

7) Las cinco órganos internos con la ayuda de Qi se transforman en órganos de los inmortales.

8) Se desarrolla el cordón umbilical a través del cual hacia el embrión se dirige la respiración durante la práctica conocida como respiración embrional.

La forma y el Tao se unen y debajo de los pies del adepto se forman nubes sobre las cuales él se eleva al Cielo, culminando, de este modo la transformación.

Los textos no sometidos a la fuerte influencia de la terminología de la Alquimia Exterior describen al embrión sagrado en el comienzo de su existencia como a una perla. A veces el embrión también se compara con el grano de maíz o la gota de agua. Los movimientos sincréticos que unifican al budismo, taoísmo y el confucionismo equiparan al embrión sagrado con la Tatagathagharba budista o la Dharmakaya.

IU - QIAN

Jade líquido, saliva. En los ejercicios taoístas, la saliva se considera una sustancia importante que hay que conservar cuidadosamente dentro del cuerpo, por cuanto su pérdida, por ejemplo, al escupir, puede provocar una reducción peligrosos de la fuerza vital.

Por este motivo, muchos ejercicios taoístas incluyen la práctica de “tragar la saliva”. Cuando el practicante traga la saliva acumulada por pequeñas porciones, la misma sube para alimentar y cultivar el cerebro y luego baja para humedecer los cinco órganos. En la terminología taoísta este proceso se conoce como el amamantamiento del embrión. Al tragar la saliva, el practicante también expulsa a las tres lombrices (tres seres perniciosos que habitan los campos del cinabrio) Además, esta práctica fortifica los dientes, el cabello y contribuye a la general resistencia a las enfermedades. Es preferible que la práctica de tragar la saliva, que desde el punto de vista taoísta se forma en dos contenedores debajo de la lengua, se realice al amanecer. El practicante adopta la postura sentada, cierra los ojos, se libera de todos los pensamientos preocupantes y chasquea con los dientes 27 veces, llenando, de esta manera, la boca de saliva. Luego enjuaga los dientes con esa saliva, la traga y con la ayuda de la mente la dirige hacia el cerebro y luego hacia abajo, al océano de la respiración. De esta manera, se cultivan Jing, Qi y Shen.

INDICE

NOTA DEL EDITOR	5
INTRODUCCION	6

DIFICULTAD INICIAL

Chun	16
Primera dificultad	18
Segunda dificultad	20
Tercera dificultad.....	23
Cuarta dificultad.....	25
Quinta dificultad.....	27
Sexta dificultad.....	28

JUICIO (Pleito)

Sung.....	29
Práctica de la Alquimia para mujeres.....	29

EDUCAR CON POCO

Xiao Chu	50
Eje Sun.....	52

RESPLANDOR

Li.....	97
Preparación para la fusión	97
Plataformas Kan y Li.....	99

LA POTENCIA DE LO GRANDE

Da Zhuang	131
El eje Chen	132

EL ASCENSO

Sheng	148
La fuerza de las energías extensibles.....	148
La forma y el patrón del pie	154
Los órganos regidos por el pie	156

LO CORRECTO EN EL CENTRO

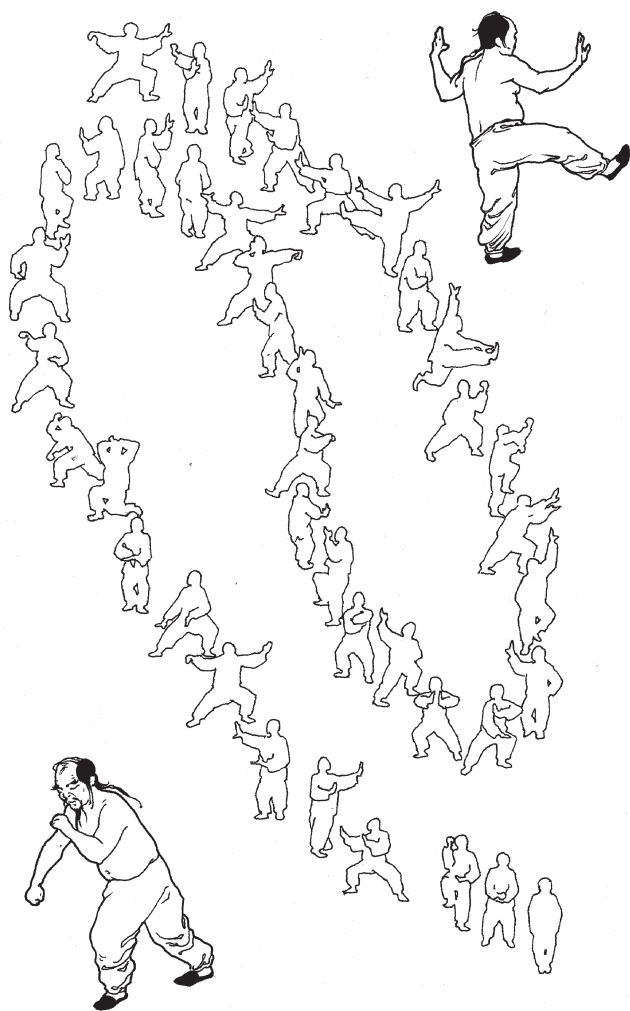
Chung Fu.....	171
La Verdad Interior	171
Los cuatro ejes formadores	171

EL FINAL

Ji Ji	194
El código interno del organismo	191
La ley de la Tierra.....	201
Alfa, Beta, Gama uniones.	
Uniones energéticas de los centros	205
Vocabulario	215



LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL



LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

OLEG TCHERNE

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

LAS 32 ROTACIONES DEL HORNO DE CRISOL

